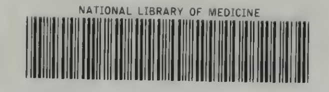
Regimen für Frauen.


NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
NLM 00560127 2



Regimen für Frauen,

—zur—

Erleichterung der Schwangerschaft und Entbindung,

—und—

Anleitung zur Kinder-Pflege.

Nach den Werken menschenfreundlicher Aerzte und Physiologen. Mit vielen Zeugnissen glaubwürdiger Personen.

Bearbeitet und herausgegeben von

Rev. Geo. Loos.

La Crosse, Wis., 1887.

Vorwort.

Das Erscheinen dieses Büchleins mag einer Entschuldigung bedürfen, nicht als ob es nicht zeitgemäß wäre, sondern weil es aus der Feder eines Nicht-Professionisten hervorgeht; der Verfasser glaubt dieselbe jedoch schon darin zu finden, daß das Feld so lange offen stand und bis heute noch keine derartige praktische Anweisung in deutscher Sprache erschienen ist.

Originalität wird freilich von mir sehr wenig beansprucht. Der Inhalt ist den Werken tüchtiger Fachmänner entnommen. (Ein englisches Werkchen "Parturition Without Pain" von Dr. Holbrook, wurde vorwiegend benutzt.)

Die Herausgabe geschieht nach reiflicher Ueberlegung; — nach mehrjähriger Prüfung vorliegender Anweisungen und Erlangung der Ueberzeugung ihrer Fähigkeit, ein Segen für viele Frauen und Kinder zu werden, denen sie sonst ferne geblieben wären. Wenn

nun auch manche nicht werden im Stande sein diese Vorschriften vollkommen zu erfüllen, so kann doch in allen Fällen etwas gethan und schon dadurch großer Nutzen erzielt werden. Es ist hinlänglich bewiesen, daß bei Befolgung dieser Anweisungen viele Beschwerden und Leiden können verhütet und doch gesunde, kräftige Kinder zur Welt gebracht werden.

Auch der zweite Theil verdient gewißlich den bescheidenen Platz den er einnimmt.

Möge mein Büchlein denn seinen Weg in viele Familien finden und mit der Hülfe Gottes wenigstens einige Körnlein von dem großen Elendshaufen dieser Welt hinwegnehmen!

La Crosse, Wis., im Juli 1887.

Geo. Loos.

Inhalts-Verzeichniß.

Erster Theil.

Zweiter Theil.

Erster Theil.

Regimen für Frauen.

Motto:

„Wenn ich in die Welt hineinschaue, so sehe ich einen großen Haufen Elend und einen kleinen Haufen Glück. Meine Sehnsucht ist, alle Tage von dem großen Unglückshaufen ein Körnlein hinwegzunehmen und dem kleinen Haufen zuzufügen, damit er größer werde; wäre es heute auch nur, daß ich einem Knaben, der einen Pfennig verloren, die Thränen trocknete, indem ich ihm einen andern gäbe. Ich möchte aber gerne mehr thun!“

Isaac Newton.

Erstes Kapitel.

Kinder ein Segen.

Kinder sind ein Segen und kein Fluch! Dr. Lutze sagt: „Es ist einer der größten Irrthümer, wenn, so oft, Schwangerschaft und Wochenbett als krankhafte Zustände angesehen werden. Erstere ist der Gipfelpunkt der Gesundheit und Letzteres der Triumpf der Natur; denn dadurch wird ein neues Leben gezeugt und eine wichtige Bedingung, die Fortpflanzung des Menschengeschlechtes, erfüllt."

Wer darum nicht bis zu einer gewissen Grenze Kinderfreund ist und Kinder zu besitzen wünscht, bei dem mangelt's irgendwo; besonders an Mitgefühl für seine Mitmenschen — der ist gleichsam die personificirte Selbstsucht.

Demnach sind solche Männer und, mehr noch, solche Frauen, die keine Kinder begehren, verhältnißmäßig rar — nur ausnahmsweise zu finden, und wurden von jeher und werden noch als bedauernswerthe Opfer entweder einer krankhaften natürlichen Constitution, oder ungesunder socialer Verhältnisse, anerkannt.

Die durch alle Zeiten und bis auf den heutigen Tag unveränderte menschliche Natur zeigt eine tiefe Liebe zu Nachkommen ihres Geschlechtes. Freilich, schon viele Eltern haben ihre Kinder gemordet, allein die, obwol große Zahl, verschwindet, wenn man auf das Ganze

sieht. Und man kann sogar behaupten, daß selbst diese scheinbare Mordgier sehr oft der umgekehrte Ausdruck der natürlichen Zuneigung ist. Z. B. die große Zahl der von manchen Heiden begangenen Mädchenmorde hat ihre Ursache in dem Dafürhalten, daß es eine Barmherzigkeit sei, die kleinen unglücklichen Geschöpfe früh aus der Welt zu schaffen, wo ihrer doch nur Unglück und Unterdrückung wartet.

Diese Vergewaltigungen der Naturordnung ausgenommen, finden wir, daß kein stärkeres Motiv in die Lebensordnung der Menschen eingreift und diese regiert, als diejenigen, welche uns anspornen Kinder zu erhalten (es sei denn der Naturtrieb sein eigenes Leben zu erhalten). Dr. Howe, der große Arzt und Menschenfreund, sagt in einer Abhandlung über „Weibliche Uebelthäter": „Wie mit dem ersten großen Instinkte der Natur — unser eigenes Leben zu erhalten und verlängern, was die Kosten auch für andere sein mögen — ebenso mit dem zweiten, welcher uns antreibt unsere Existenz zu erneuern und auszubreiten, indem wir sie andern mittheilen."

Dies Motiv tritt überall in der Bibel hervor, welche ja in ihrer Psychologie unfehlbar wahr ist. Und man kann sogar sagen, daß Gott diesen tiefen Trieb gebrauchte seinen Erlösungsplan auszuführen; denn überall sehen wir die beiden Motive eng verbunden im Herzen des jüdischen Nationallebens: Verlangen nach Kindern und Hoffnung Mutter des Messias zu werden.

Kinder sind eine Quelle von Segen und Glückseligkeit. Das werden wenige leugnen, trotz der Hülflosigkeit der Kleinen, der vielen Geduldsproben die ihre Verkehrtheiten uns auferlegen, und der Sorgen die

Eltern um sie haben, so lange sie leben. Ein Heim ohne Kinder ist unaussprechlich trübe; ein Herze ohne Kinder unaussprechlich einsam und traurig; ein Leben ohne Kinder ist unvollständig, beraubt der größten und erhabensten Freuden dieser Erde. Der Werth eines Kindes ist nicht aufzuwägen mit Geld, besonders der soziale und ethische Werth. Die Uebung in der Geduld, Langmuth, Milde und Liebe, die ihre Erziehung erfordert, ist mit unbegrenzter Macht auf die Herzen der Eltern rückwirkend. Ihre Zukunft ist eine Hauptbedingung Eltern von Leichtsinn und Gleichgültigkeit abzuhalten: in ökonomischen Dingen, im täglichen Leben und Gesprächen, sowie der ganzen Lebensweise. Mancher Mann und manche Frau wurde von Thorheit und Schande fern gehalten durch den Gedanken, daß die Kinder davon hören und erfahren möchten.

In Wahrheit, das ganze Gebäude der menschlichen Gesellschaft ruht auf diesen schwächsten und unvollkommensten Gliedern derselben. Entferne ihren Einfluß, und das hauptsächliche Band der Ehe schwindet; und mit diesem die Heimath, die Familie, und eine ganze Reihe der Triebfedern, nöthig zur Selbstbeherrschung, zur Sittlichkeit, ja zur Erhaltung der menschlichen Gesellschaft. Ein solches isolirte Individuum steht da ohne Liebe und Pflichtgefühl für seine Mitmenschen, oder hinsichtlich eines künftigen Geschlechts. Und das Gebäude der Civilisation würde sich bald in morsche Trümmer auflösen. Und wenn nun Kinder so nothwendig sind zur Bildung unseres Charakters und zur Erhaltung der menschlichen Gesellschaft, so sollte auch die Fortpflanzung nicht nur eine natürliche, sondern sogar eine wohlthuende Pflicht sein.

Verletzung dieser Naturgesetze ist stets nachtheilig, Befolgung derselben fördert und segnet unsere ganze Existenz. Sich die Sache anders zu denken, wäre ein Tadel gegen den Schöpfer, der doch alles weislich eingerichtet hat.

Freilich, jede Regel hat ihre Ausnahmen. Doch, wo das Gegentheil nicht besondere Gründe hat, leben verheirathete Personen länger als ledige. Dies ist der Fall bei beiden Geschlechtern, und deshalb wird die Ehe als ein wichtiges Mittel zur Erreichung eines hohen Alters angesehen. Aber der Mutter Antheil an der Erzeugung der Nachkommen ist zweifelsohne mehr in ihr Leben greifend — es nimmt einen viel größeren Theil ihrer Zeit, ihrer Gedanken, ihrer Gefühle und ihrer Kräfte in Anspruch — als der des Vaters. Und wie zu vermuthen, ist der Einfluß der Ehe und des Kinderzeugens auf die Lebensdauer der Frauen entschieden mehr sichtbar und leichter festzustellen, als der Einfluß des Ehelebens auf den Mann.

Unter den zahlreichen, genauen, statistischen Tabellen, welche während der letzten 65 Jahre angefertigt wurden, sind viele welche zeigen, daß von Frauen die im Alter von 20 bis 45 Jahren sterben, mehr ledige als verheirathete sind. Die Geschichte gibt uns kein Beispiel, daß eine ledige Frau ein bemerkenswerth hohes Alter erreicht hat. Von Frauen, welche Selbstmord begehen, sind zwei Drittel bis drei Viertel ledig; von solchen in Irrenhäusern sind drei Viertel bis vier Fünftel ledig. Es gibt eine erschreckliche Liste von Krankheiten, welche entweder thatsächlich ihren Ursprung in strenger Ehelosigkeit haben, bei Personen im Besitz durchschnittlicher Qualität von Menschlichkeit, oder wel=

chen dadurch sehr Vorschub geleistet wird. Die sprüchwörtlichen Eigenheiten alter Jungfern sind nicht bloß Einbildung. Sie sind nichts anders als die unvermeidlichen Folgen einer unnatürlichen Lebensweise. So wichtig und augenscheinlich ist der Einfluß der Ehe oder Ehelosigkeit auf die Gesundheit, daß die höchsten medizinischen Autoritäten es als einen Gegenstand von hygiener Wichtigkeit behandeln, so triftig und schwerwiegend wie Nahrung, oder Bewegung, oder Klima. So sagt der große Arzt Pinel: „Medizin ist nutzlos in Fällen, wo die unwandelbare Nothwendigkeit der Befruchtung und Vermehrung verhindert wird. Wenn daher ein junges mannbares Mädchen Symptome irgend einer herannahenden Krankheit zeigt, so sollte sie, wenn möglich, mit dem Gegenstand ihrer Zuneigung verbunden werden.“ Und der dies anführende Arzt setzt hinzu: „Diese Behandlung hat sich oft sehr erfolgreich gezeigt in Abwendung von Krankheiten, welche sonst ihr ganzes Leben elendiglich ruinirt hätten.“

Demnach sehen wir, daß der Proceß des Kindergebärens zur leiblichen Gesundheit, langem Leben und geistlicher Glückseligkeit, zur Entwickelung des Gemüthes und des ganzen Charakters der individuellen Frauen (ebenso der Männer), ja zur Erhaltung nicht nur des Menschengeschlechtes, sondern der gebildeten Gesellschaft wesentlich nothwendig ist.

Darum sollte sich niemand dieser edlen und heiligen Pflicht entschlagen, es sei denn daß auf der andern Seite ganz besondere Gründe reden, wovon einige später zur Sprache kommen sollen. Galton sagt in seinem Werk „Erblicher Genius“, daß wenn die Klugen die Ehe vermeiden, während die Leichtfertigen heirathen,

die besseren Glieder der Menschheit durch geringe nachgepflanzt werden. Es ist einerseits wahr was ein großer Naturforscher sagt: „Der Mensch ist zu seiner gegenwärtigen hohen Stellung durch den Kampf um's Dasein emporgestiegen, in Folge seiner raschen Vermehrung; will er noch höher steigen, so muß er im Kampfe verharren, widrigenfalles er bald der Gleichgültigkeit anheimfallen würde, und der Hochbegabte käme nicht weiter in der Welt als der Minderbegabte. Daher auch unser natürliches Vermehrungsverhältniß, obwol zu manchen in die Augen leuchtenden Uebeln führend, keinesweges eine große Verminderung erfahren dürfte. Der Wettkampf sei offen für alle; der Fähigste werde nicht durch Gesetze oder Gebräuche verhindert am erfolgreichsten zu sein und die größte Zahl von Nachkommen aufzuziehen."

Der folgende Gedanke von Galton ist sehr bezeichnend und obwol von dieser Seite kaum noch Gefahr droht, so mag sie von anderer Seite auftauchen, welches ebenso nachtheilig ist. Er sagt: „Die lange Periode dunkler Zeiten, worunter Europa lag, ist, glaube ich, in hohem Grade der von der Kirche ihren Geweihten zur Pflicht gemachten Ehelosigkeit zuzuschreiben. Wenn ein Jüngling oder eine Jungfrau sanfter Natur war, die ihn oder sie befähigte zu Liebesthaten, zum Denken, zur Literatur und Kunst, waren die sozialen Verhältnisse solcher Art, daß sie nur im Busen der Kirche Zuflucht fanden. Doch die Kirche predigte und übte Ehelosigkeit. Die Folge war, daß diese frommen Naturen keine Continuenz hatten; durch diese höchst unweise und selbstmordende Politik — ich kann kaum davon reden ohne heftig zu werden — brutalisirte die Kirche (römisch-

katholische) die Nachkommen unserer Vorväter. Sie that, was Züchter thun würden, welche vorhätten unbändige, störrige und dumme Naturen hervorzubringen. Kein Wunder daß Jahrhunderte hindurch das Faustrecht in Europa im Schwunge war. Zu verwundern ist eher, daß in den Adern der Europäer noch Edles genug blieb zur Befähigung ihrer Raçe, sich zu dem gegenwärtigen, sehr mäßigen Stand der Gesittung emporzuschwingen."

Zweites Kapitel.

Gefahr der Verhütung.

In gleicher Weise, wie Kinderzeugen naturgemäß und gesundheitsfördernd ist, so ist die Vereitelung dieser Pflicht unheilvoll Die Vergewaltigung und Verwüstung eines großen Lebensgebietes muß nothwendigerweise das Ganze schwächen. Die Funktion des Kinderzeugens umfaßt und beansprucht einen so großen Theil des Körperbaues, des Blutes, des Nervensystems und der ganzen Lebenskraft der Mutter, daß ein Verstoß dagegen ihre ganze Existenz angreift.

Die hohe Pflicht des Mutterberufes wird von ausgezeichneten medizinischen Schriftstellern schlagend gezeigt, durch Berechnung des Einflusses des weiblichen Reproductiv-Systems auf das ganze weibliche Leben. Einer sagt: "Propter uterum est mulier." („Das Weib ist um der Mutter willen.") Prof. Hubbard von New Haven sagt: „Die Beziehungen der Gebärmutter zu jedem andern Theil des weiblichen Organismus sind so augenscheinlich und die mitfühlende Verbindung aller Organe des Weibes mit der Mutter sind so zahlreich und ineinanderlaufend, so innig und oft so entfernt, dennoch ihr ganzes Wesen durchdringend, daß es fast scheint, den Ausspruch eines andern zu gebrauchen, als habe der Allmächtige, bei Erschaffung des weiblichen Geschlechtes ‚die Mutter genommen und eine Frau darumgebaut.'"

Deshalb sind auch Fehlgeburten so ausnahmsweise, ja in geheimnißvoller Weise gefährlich, sogar wenn ohne besondere Gewalt verursacht, oder wenn nur Folge vorherbestehender, allgemeiner oder örtlicher Unvollkommenheit Alle anerkannten Schreiber über diesen Gegenstand sind so ernst, als nur die Sprache erlaubt, in ihren Warnungen gegen Frühgeburten; verlangen die äußerste Vorsicht zur Verhütung derselben und bezeichnen nicht nur ihre zeitlichen und augenblicklichen Folgen, sondern die schreckliche Gefahr des dadurch verursachten Ruins aller Gesundheit und alles Glückes, während des Ueberbleibsels vom Leben.

Diese wesentliche Gefahr wird furchtbar vermehrt, wo Gewalt oder Medizin gebraucht wird, das Leben des ungebornen Kindes zu zerstören. Die weite Verbreitung solcher Praktiken hat in letzter Zeit besonders viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen, und die Behauptung ist sehr verbreitet und wird oft gemacht, daß amerikanische Frauen derselben besonders fröhnen und die von Neu-England am meisten. Doch sind die über diese äußerst verwerfliche, teuflische Praxis aufgestellten Tabellen, sehr wahrscheinlich verwirrt; doch ist dieselbe häufig genug, äußerst gefährlich und äußerst verwerflich, weshalb auch zahlreiche Gesetze gegen Abortion und zur Bestrafung der daran betheiligten erlassen sind. Ein Abortionist wird mit demselben Recht verabscheut, wie ein Sclavenhändler, er (oder sie) ist ein Scheusal der Menschheit.

Für diese Schande und dem Abscheu davor ist überwältigender Grund vorhanden; denn eine Abortion ist Tödtung eines menschlichen Wesens — ist Mord — wenn nicht Gründe da sind, so schwerwiegend als die,

welche die Tödtung eines Menschen gestaiten, ohne daß es ein Mord ist.

Obendrein ist es noch in vielen Fällen Selbstmord; denn die Zahl der direct und sofort dadurch verursachten Todesfälle ist sehr groß, und größer noch ist die Zerstörung von Leben durch Verkürzung und Schwächung des noch übrigen Daseins der Mutter. „Mißgeburten," sagt Dr. Storer, „sind oft tausendmal gefährlicher, in ihren directen Folgen, als natürliche Geburten — nicht nur während der Zeit, sondern auch in ihren Folgen, welche in einigen Fällen Jahre lang verborgen sind, bis zum sogenannten Wechsel des Lebens, wo dann tödtliche Blutungen, oder Mutterkrebs, oder andere unheilbare Krankheit entsteht."

Andere Folgen künstlicher Mißgeburt sind Muttervorfälle, Weißfluß, Eierstockkrankheiten, woraus oft Gewächse oder Wassersucht entstehen; gefährliche Entzündung der Geschlechtsorgane und vieler damit verbundener, fortwährend quälender Resultate; Unfähigkeit nachher andere, als kränkliche oder mißgestaltete Kinder, zu erzeugen; gänzliche Unfruchtbarkeit und, last, but not least, Wahnsinn. Die ernste Warnung Granville's ist wol am Platze: „Laß die Gesetzgebung dazu thun; denn so gewiß wie eine Nation mit Kinderleben tändelt, sei es oft oder gelegentlich, sei es systematisch oder zufällig, so gewiß wird das Gericht des Allmächtigen über solche Nation hereinbrechen." Beides, Ehelosigkeit und vereitelte Fruchtbarkeit, sind unnatürlich und gefährlich. Doch es gibt Ausnahmsfälle, wo die Ausübung des einen oder des andern zu rechtfertigen sein mag. Es mögen Fälle vorkommen, wo eine Frühgeburt geboten ist, gerade wie es Fälle gibt wo ein lebendes Kind muß

getödtet werden, gerade im Act der Entbindung. Doch da hat der Arzt einfach die Pflicht seines Berufes zu thun und darf sich nicht von der Furcht oder Scham der Patientin, noch von ihrem Wunsch, nicht Mutter zu werden, beeinflussen lassen. Es gibt Fälle, wo Eigenheiten der Organisation ein Individuum zur Ehe untauglich machen, und solche thun recht ledig zu bleiben. Doch solche Fälle ändern die Wahrheit des Obengesagten nicht.

Eine schwerere Frage ist die, ob erbliche Krankheit eine damit behaftete Person vom Heirathen abhalten sollte? Hier theilen sich die Meinungen. Und im Ganzen fehlt es noch an Gründen für eine entgültige und für alle Fälle anwendbare Entscheidung. Zu gleicher Zeit ist es klar, daß einer edel denkenden Person die Thatsache, mit einem Leiden behaftet zu sein, welches möglicher Weise die Gesundheit und das Lebensglück ihrer Kinder zerstören würde, ein starker Beweggrund ist sich des Heirathens zu enthalten. Und doch sind wiederum die recuperativen Kräfte im menschlichen Organismus so wunderbar, daß für fast irgend Jemand, der heirathen wollte, gute Gründe könnten gefunden werden. Doch liegt auf der Hand, daß, wenn mit erblicher Krankheit behaftete Personen Eltern werden, Gerechtigkeit sowol als Liebe sie antreiben soll zur besondern Vorsicht, der üblen Neigung entgegenzuwirken, damit die Naturkraft möglichst unterstützt wird die nachtheiligen Einflüsse zu besiegen und auszustoßen. Bei Schwindsüchtigen ist dies sehr schwer, fast unmöglich, wo beide Eltern leiden. Schwindsüchtige und scrophulöse Personen würden in den meisten Fällen besser auf Elternfreuden verzichten.

Hier sprechen also Gründe dafür, keine oder doch nur wenige Kinder zu bekommen, was in unsern Tagen fast zur allgemeinen Mode werden will. Freilich, das hat jedes Elternpaar zu entscheiden und zu verantworten. Bei erblich Kranken, Dieben, Schurken, Müßiggängern, Trunkenbolden und Irrsinnigen möchte dies rathsam sein. Warum aber so viele wohlgestellte Familien einen Weg einschlagen sollten, der nur für Arme und Verbrecher paßt, ist unerklärlich. Eine zu zahlreiche Familie ist freilich nicht wünschenswerth, noch weniger aber eine zu kleine. Wohlgezogene Kinder machen Heimath und Elternherzen glücklich und fröhlich.

Drittes Kapitel.

Ist Entbindung ohne Schmerzen möglich?

Bei diesen Worten sehe ich wol eine verknöcherte Orthodoxie mit bedenklicher Miene das Haupt schütteln und sprechen. Das widerstreitet dem göttlichen Ausspruch, Gen. 3,16, „Mit Schmerzen sollst du Kinder gebären“ — allein schon die englische Uebersetzung, welche im Ganzen genauer ist als unsere, lautet milder: “In sorrow (Sorgen) shalt thou bring forth children.” Ferner vergleiche man damit das folgende Urtheil über Adam: „Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brod essen; mit Kummer sollst du dich nähren dein Lebenlang.“ Dies Letztere verbietet nicht die Anwendung arbeitsparender Maschinen, die Anwendung von mechanischen oder Naturkräften, wo früher physische Kräfte, oder Menschenhände dienen mußten. Ebensowenig wird durch erstere Bestimmung der Gebrauch von Mitteln zur Verminderung der angesagten Leiden verboten. Es wäre eine boshafte, falsche Darstellung des allmächtigen Schöpfers, zu behaupten, er habe alle Auswege verriegelt, einem angedrohten Uebel zu entgehen. Gott ist gütig; er meint es gut mit seinen Geschöpfen. — Und hat nicht der Weibessame der Schlange den Kopf zertreten? Sollte seine Erlösung vom Fluch des Gesetzes nicht auch in dieser Weise der Welt zu Gute kommen? Ist nicht seit seinen Erden-

tagen schon mancher Fluch von der Erde verschwunden, durch die Ausbreitung seines Evangeliums? Hat dasselbe nicht ganz besonders die Frauenwelt aus dem Stande der Unterdrückung und Sclaverei erhoben, worunter sie lag und noch liegt, wo dies Wort noch fremd ist? Sollten da nicht auch Mittel und Wege zu finden sein diese Schrecknisse zu beseitigen, wenigstens zu mildern? Gewißlich! Ebensowol wie durch anderweitige Forschungen und Entdeckungen unmöglich Scheinendes erreicht und viele Triumphe zum Wohle der Menschheit gefeiert wurden. Der englische Autor sagt hier, man sollte meinen der Fluch sei hinlänglich erfüllt, wie wir es ja täglich mit eigenen Augen sehen können. Und fürwahr! bleiben nicht noch, nach der Geburt, Sorgen und Schmerzen genug für eine Mutter?

Für die große Mehrheit der Frauen civilisirter Völker ist Entbindung eine Periode des intensivesten Leidens, worin sich ohne Zweifel das alltägliche Elend der Menschen gipfelt.

Die neueren wissenschaftlichen Forschungen jedoch begründen die Ansicht, daß diese schreckliche, auf der Menschheit ruhende Last fast ganz abgethan werden kann; daß die Schmerzen der Geburt ebensowol können verhütet werden, wie z. B. Entstellung durch Pockennarben; und die Aufgabe dieses Büchleins ist in Kürze das Wesen, der besten Prinzipien und Regeln darzustellen, welche bis jetzt zu diesem Zwecke in Anwendung gebracht wurden.

Reisende erzählen uns, daß die meisten Frauen der Wilden ihre Kinder mit außerordentlicher Leichtigkeit, Schnelligkeit, Schmerzlosigkeit und Wohlbefinden zur

Welt bringen. Es ist sehr wahrscheinlich, daß bei wilden Völkern weder Schwangerschaft noch Entbindung die gewöhnlichen Arbeiten der Mutter unterbrechen, außer für eine oder zwei Stunden zur Zeit der Geburt. Doch medizinische Beobachtung liefert uns ebenfalls eine Reihe von Fällen, die in fast völligem Widerspruch mit dem gewöhnlich ganz universal geglaubten Fluch der Menschheit stehen. Hier folgen einige Aussprüche der besten und zuverlässigsten Autoritäten.

Dr. Tuke sagt: „Entbindung selbst, nach dem Zeugniß Reisender, greift viel weniger und für eine kürzere Zeit den Körper und Geist an unter wilden Völkern, als bei den üppigen Töchtern der verkünstelten Welt.“

Dr. Dewees sagt: „Schmerzen der Geburt sind ein krankhafter Zustand, eine Verdrehung der Natur, verursacht durch Lebensweisen welche den gesündesten Bedingungen des Systems zuwider sind, und daß, auf eine Anordnung die solche völlig gesunden Bedingungen zur Grundlage habe, mit Sicherheit zu rechnen sei, sie werde solche Schmerzen beseitigen.“

Gleicher Weise sagt der englische Naturforscher Huxley: „Wir sind in der That völlig vorbereitet zu glauben, daß Kinderzeugen bei civilisirten Frauen so frei von Gefahr und langem Leiden werden könnte und sollte, wie bei den wilden.“ Diese beiden Aussprüche finden, wie wir glauben, in der Befolgung der Anweisungen dieses Büchleins ihre Erfüllung. Die folgenden Auszüge, aus Dr. Montgomery's klassischem Werk über Schwangerschaft, beleuchten die Möglichkeitstheorie einer schmerzlosen Geburt:

„In einem Briefe vom 5. Nov. 1832 schreibt mir

Dr. Douglas, daß er am 26. Sept. 1828 um 6 Uhr morgens zu Frau D. gerufen wurde. Er fand das Haus in größter Verwirrung und man sagte ihm, daß das Kind geboren war ehe man ihn gerufen. Und von der Frau selbst vernahm er, daß sie vor ungefähr einer halben Stunde von einem natürlichen Schlafe aufgeweckt wurde, durch eine Tochter von 5 Jahren, welche bei ihr im Bette schlief, und der Alarm war dadurch verursacht, daß das kleine Mädchen die Bewegungen eines Neugebornen im Bette fühlte und sein Schreien hörte. Zu ihrem größten Erstaunen fand die Mutter aus, daß sie ihr Kind geboren ohne das Geringste davon zu empfinden."

Von einem Londoner Arzt lesen wir Folgendes: „Eine sehr achtbare Frau wurde thatsächlich einmal im Schlaf entbunden. Sie weckte sogleich ihren Mann, erstaunt, eins mehr im Bett zu finden."

„Eine Frau in meiner Behandlung gebar acht Kinder, ohne Geburtsschmerzen. Ihre Entbindungen erfolgten so plötzlich und ohne fühlbare Anstrengung, daß sie mehr als einmal unter den komischsten Umständen stattfanden, doch ohne Schmerzen. Dr. Wharrie erzählt von einer Erstgebärenden, 21 Jahre alt, deren Entbindung sechs Stunden dauerte; sie klagte keine Schmerzen und das Kind wurde ohne Anstrengung geboren."

Eine Frau in Neu-England hatte fünf Kinder und erfuhr keine Schmerzen, außer bei'm ersten. Eine andere hochgestellte Frau versicherte aus eigener Erfahrung, daß die sogenannten Geburtsschmerzen diesen Namen nicht mehr verdienen als andere natürliche Prozesse, welche gewöhnlich ganz ohne Schmerzen sind.

Frau E. C. Stanton drückt in einem Vortrag für Frauen ihre Ansicht über diesen Gegenstand in folgenden kräftigen Worten aus:

„Wir müssen unsere Töchter erziehen, daß sie den Mutterberuf als erhaben und niemals als verflucht ansehen. Und der Fluch, wenn es ein solcher ist, mag abgewälzt werden, wie der Mann den Fluch der Arbeit abgewälzt hat, wie der Fluch von Ham abgewälzt wurde. Meine Mission unter Frauen ist, diese neue frohe Botschaft zu predigen. Wenn ihr leidet, ist es nicht weil Gott euch verflucht hat, sondern weil ihr seine Gesetze übertretet. Welch eine Bürde würde von der Frau genommen, könnte ihr in der Erziehung klar gemacht werden, daß die Schmerzen der Mutterschaft kein Fluch über ihr Geschlecht sind. Wir wissen, daß unter den Indianern die Squaws nicht leiden, wenn sie gebären. Sogar wenn auf dem Marsch, treten sie bei Seite und kehren in kurzer Zeit zurück mit dem neugebornen Kind. Wie absurd daher, zu glauben, daß nur erleuchtete christliche Frauen verflucht seien. Doch eine Thatsache wiegt schwerer als ein Berg Philosophie. Höret meine eigene Erfahrung. Ich bin die Mutter von sieben Kindern. Meine Mädchenjahre brachte ich meist in freier Luft zu. Ich faßte früh den Gedanken, ein Mädchen sei ebenso gut wie ein Knabe und ich führte ihn aus. Ich machte mir nichts draus vor Frühstück 5 Meilen zu laufen oder 10 zu reiten. — Nachdem ich verheirathet war trug ich meine Kleidung vernünftig. Ihr Gewicht hing ganz auf den Schultern. Ich preßte nie meinen Leib aus seiner natürlichen Form. Bei der Geburt meiner vier ersten Kinder litt ich sehr wenig. Dann kam ich zu dem Gedanken, es sei für mich ganz

unnöthig überhaupt zu leiden. Darum kleidete ich mich leicht, ging jeden Tag, hielt mich so viel wie möglich in der freien Luft auf, aß keine Gewürze, hielt mich ruhig, hörte auf Musik, betrachtete Bilder und gab gut acht auf mich. Den Abend vor der Geburt ging ich 3 Meilen zu Fuß. Das Kind wurde ohne den geringsten Schmerz geboren. Ich wusch und kleidete es und es wog $10\frac{1}{2}$ Pfund. Denselben Mittag aß ich am Familientisch. Jedermann sagte ich würde sicher sterben, aber ich hatte keinen Rückfall, noch einen Augenblick Unwohlsein davon. Ich weiß dies ist nicht delicat und gebildet, aber wenn ihr stark und gesund sein wollt, trotz der Leiden eurer Vorfahren und eurer Geringschätzung der Naturgesetze, probirt es."

Diese angeführten Fälle handeln von gesunden Frauen. Auch jene Frauen der Wilden, welche Kinder ohne Schmerz gebären, leben viel in freier Luft, haben viel Bewegung und übertreffen in körperlicher Gesundheit und Thätigkeit ihre civilisirten Schwestern in hohem Maße.

Noch ein Wort einer gebildeten und erfahrenen Frau, welche in gesundem Zustande ein Kind von elf Pfund gebar ohne zu leiden, bei einer späteren Geburt aber viel litt bei einem von fünf Pfund. Sie sagt: „Sehr viele der Geburtsschmerzen sind das Resultat eines krankhaften Zustandes, wie geschwüriger und entzündeter Muttermund. Ist der Muttermund in krankem Zustande, so verursacht die Ausdehnung bei'm Durchgang des Kindes entsetzliche Schmerzen; aber ich sehe keinen Grund, weshalb, bei völliger Gesundheit, diese Ausdehnung (dilatation) mehr schmerzen sollte als das Oeffnen des Mundes. Diät, Kleidung und

Lebensweise so vieler Frauen gebildeter Nationen, von Geschlecht zu Geschlecht, hat bei der Mehrheit derselben einen krankhaften Zustand der Erzeugungsorgane erblich gemacht, welches nur durch Rückkehr zu natürlicher und gesunder Lebensweise zu heben ist."

Diese Fälle führen zum Beweis, daß eine Geburt wahrscheinlicherweise schmerzlos ist nach dem Maße der physischen Vollkommenheit und völligen Gesundheit der Mutter. Sie beweisen ferner klar, daß Schmerz nicht ein absolut nothwendiger Begleiter der Geburt ist.

Allein dieser unbegrenzte Segen kann nicht erreicht werden ohne Anwendung passender Mittel und längeren Ausharrens mit denselben. Die Lehren der tüchtigsten Denker über diesen Gegenstand finden wir darin übereinstimmend, daß es das vorhergehende Leben der Mutter ist — von ihrer eigenen Geburt bis zur Geburt ihres Kindes — welches fast ganz entscheidet, wieviel Gefahr, Beschwerden und Schmerz ihrer bei der Entbindung wartet. Ihre leichte oder schwere Geburt ist fast ganz ihr eigenes Werk. Ihre Lebensweise während der Schwangerschaft ist freilich von mehr unmittelbarem Einfluß, als diejenige von früher, und mag sogar noch viel mehr Einfluß auf das zu erzeugende Leben haben, als auf sie selbst. Doch die Bemerkungen über das ganze vorhergehende Leben der Mutter gehören mit zum Inhalt dieses Büchleins, wenn es auch erst nicht so scheinen mag.

Vor einiger Zeit sprach ich mit einem prominenten Arzte über diesen Punkt und er drückte seine Ansicht folgendermaßen aus: „Wenn die Frauen nur wüßten wie zu leben, so wäre eine Entbindung gar nicht so schlimm."

Viertes Kapitel.

Vorbereitung für den Mutterberuf.

Wie schon aus früher Gesagtem hervorgeht, ist der Mutterberuf das höchste irdische Ziel des weiblichen Geschlechtes. Darum sollte von frühester Jugend auf die ganze Erziehung der Mädchen vor allem andern diesem Zwecke dienen. Der Hauptzweck der Ehe ist Fortpflanzung der Menschheit, und die Liebe, der stärkste aller Erdentriebe, hat diese und nicht nur Selbstbefriedigung zum Ziele.

Doch hierüber wissenschaftlich zu verhandeln ist nicht unsere Absicht, sondern es soll hier nur eine Reihe recht einfacher, praktischer, in's tägliche Leben greifender Anweisungen folgen — alle von großer Wichtigkeit für den Mutterberuf.

Eine Mutter soll stark, gesund, verständig, sanft, sittsam, rein und gütig sein. Das alles muß in der Erziehung zu Stande kommen. Mädchen sollen so viel wie möglich von ihrer Zeit in der frischen, freien Luft zubringen, mit hinreichender Kleidung, sie vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen. Sie sollten stets ermuthigt werden sich viel zu bewegen, so viel wie Knaben, wenn sie Lust dazu haben. Es ist für kleine Mädchen gut zu laufen, zu hüpfen, im Wald herumzuspringen, zu reiten und zu fahren; ihr Spiel und Vergnügen zu hagen, ebenso wie kleine Jungens.

So früh wie möglich im Leben sollten alle ihre

Gewohnheiten (physiologisch und hygien) überwacht und geregelt werden, da das deutsche Sprüchwort: „Jung gewohnt, alt gethan,“ unumstößlich wahr ist. Darum ist stete Vorsicht nöthig, Kinder so zu gewöhnen, daß es keiner späteren Veränderung bedarf.

Man bringe sie regelmäßig und früh zu Bette; die Schlafzimmer seien luftig und jedes Kind schlafe womöglich allein. Später gibt's genug lange Abende, schlechte Luft und gestörte Ruhe. Zusammenschlafen ist nach Ansicht vernünftiger Denker sogar bei Eheleuten nicht das gesündeste. Am wenigsten aber sollten kleine Kinder bei älteren Leuten (Großeltern) schlafen. Dies hängt mit der Electricität und deren gegenseitiger Einwirkung auf die Nerven zusammen.

Man sei vorsichtig, daß Kinder nicht ihre Augen anstrengen in der Dämmerung oder bei Licht, ausgenommen das Tageslicht, nur bei letzterem sollten sie lesen, schreiben u. dgl. Arbeiten thun. Schulaufgaben, die nicht bei Tageslicht können gelernt werden, sind übertrieben. Diese Vorsicht sollte beachtet werden bis das Alter der Pubertät erreicht ist. Wenn das Mädchen mit Selbstständigkeit anfängt zu lernen, dann hat sie auch das Alter erreicht, wo sie wenigstens mithelfen soll, sich selbst zu überwachen, ihre Augen, ihre Gedanken und ihr Betragen.

Die Nahrung sei gesund, einfach und gut gekocht, nahrhaft, aber nicht reizbar. Kaffee und Thee, geistige Flüssigkeiten und Gewürze, reicher Kuchen und Backwerk sind in der Kindheit möglichst zu vermeiden. Leckereien für den Gaumen seien reichlich erlaubt, nicht nur ohne Nach-, sondern sogar mit Vortheil, bestehend aus gutem, frischem und eingemachtem Obst und Nüs-

sen (ein wenig Salz zu letzteren soll die Verdauung befördern); Confect mit reinem gutem Zucker und reinen Flavors, aber nur als Nachtisch in mäßigen Quantitäten gegeben. Ein solcher, wenn auch süßer, Nachtisch ist so harmlos wie brauner Zucker oder Molasses mit Buchweizen- oder Maiskuchen gegessen.

Baden sollte geschehen, sich aber nach den Constitutionen und nicht nach gewissen Regeln richten, außer der Regel der Reinlichkeit. Nicht unbedingt jeden Tag, oder in kaltem Wasser; nur vielleicht bei recht robusten Kindern.

Die Zähne sollten sorgfältig, jeden Tag, unter Aufsicht der Eltern, gebürstet werden. Es ist sehr oft der Fall, daß es ohne so genaue Aufsicht der Eltern ungethan bleibt, bis zu der Zeit wo ein Mädchen anfängt sich selbst um sein Aussehen zu bekümmern.

Die Gewohnheit täglicher natürlicher Ausleerungen soll sorgfältig beobachtet und erhalten werden. Versäumnisse und Unregelmäßigkeiten in dieser Weise haben unberechenbare Beschwerden zur Folge, woran unzählige Frauen oft ihr Leben lang zu leiden haben.

Haltung des Körpers ist nicht nur des feinen Anstandes wegen zu beobachten, sondern damit gesunde Haltung des Körpers zur Gewohnheit werde. Rückenschienen u. s. w. anzulegen wird selten nöthig sein, wo nicht frühere Versäumnisse obwalten. Mädchen, aufgebracht mit genügend reiner Luft, Bewegung, guter Nahrung, angemessenem Schlaf, gesunder Kleidung und Gewohnheiten, werden selten mit hervorstehendem Kinn, runden Schultern oder gekrümmtem Rückgrat gefunden werden. Man handle der Natur nicht zuwider und Gesundheit sowol als Schönheit werden der Lohn sein.

Kleider seien warm, lose, nett und einfach, nicht auffallend, und doch gut genug des Kindes Wünsche zu befriedigen, wenn diese verständig sind. Kinder sollten alle verständigen Wünsche befriedigt haben, wenn dies im Bereiche der Eltern liegt, denn nichts macht sie so schnell verständig als eine verständige Behandlung.

Der folgende Aufsatz enthält so viel gesunden Verstand, daß manche Mutter Nutzen daraus ziehen kann:

Kinder-Kleider.

(Von Mrs. Lucy Lamb.)

Es ist närrisch, herzlos und sündig kleine Kinder, besonders Mädchen, mit kurzen Kleidern und dünnen leinenen Hosen laufen zu lassen, nur um „in der Mode zu sein." Im Winter sollten Unterkleider aus Flanell sein, welches kaum theurer ist und weniger Waschen erfordert. Bequemlichkeit und Gesundheit geht über Mode.

Ich kenne eine Familie, wo die Mädchen rothbäckige Muster von Gesundheit sind. Die Mutter ist nicht reich, aber vernünftig, und macht die Unterkleider der Mädchen und Knaben aus dickem Flanell, weich und angenehm. Die Hosen schließen um die dicken, warmen Strümpfe. Die Unterröcke haben ein Leibchen aus Flanell. An den wollenen Kleidchen sind Leibchen und Aermel mit Flanell gefüttert. Aermel dünn oder gar nicht füttern ist grundfalsch. Frauen und Mädchen sollten sich draußen ebenso warm kleiden wie Männer und Knaben; da besonders Mädchen, die zur Schule gehen oder Schlittschuh laufen u. s. w., dem Wetter ebenso ausgesetzt sind wie Knaben. Glaubt Mama sie habe nichts, eine warme Jacke oder Leibchen mit Aermeln für

Susie zu machen, so suche sie alte Kleider durch und wahrscheinlich findet sie einen Rock oder Hose von Papa, welchen er nicht mehr braucht. Aufgetrennt, gewendet und ein wenig gestückelt, läßt sich eine schöne Jacke daraus machen, besonders wenn die Nähte mit heller Alpaca-Litze, die wenig kostet, eingefaßt werden, und wie bequem und warm ist sie für das liebe Kind."

Aehnlich spricht sich Dr. Verdi aus in seinem Werk über den Mutterberuf:

„Kinder und junge Leute sollten überall gleich warm gekleidet sein, so daß Schultern, Arme, Unterleib, Beine und Füße ebensogut gegen Kälte und Feuchtigkeit geschützt sind, wie der Leib um Brust und Schultern. Ungenügende Bedeckung der Beine und des Unterleibes durchkältet die Haut; dies verstopft und hemmt den Blutumlauf und treibt besonders das Blut aus dem Unterleib. Dies hindert die Verdauung so sehr, daß die Eingeweide ihre Thätigkeit fast ganz einstellen, und verursacht einen habituell hartleibigen Zustand. Dieser Zustand ist eine der häufigsten Ursachen späterer Muttersenkung, Weißfluß, Geschwüre und anderer örtlicher, besonders schmerzlicher und schwächender Leiden. Diese letzteren zerstören die Aussicht auf gesunde Kinder fast gänzlich und lassen in vielen Fällen eine unter solchen Störungen aufgewachsene Mutter unfähig, ein Kind auszutragen, so daß Mißgeburten in der sechsten oder achten Woche erfolgen, mit all dem Elend in ihrem Gefolge.

In der Schule sollten Mädchen nicht zu übermäßigem Lernen gezwungen werden. In solchen Treibhäusern wie 2c., 2c., wird alljährlich ein heilloser Schaden angerichtet durch Ueberreizung des Gemüthes und zu

mangelhafter hygien physischer Anleitung, besonders in der delicaten, kritischen Periode, wenn Mädchen Jungfrauen werden. Das Verhältniß zwischen Kopfarbeit und körperlicher Uebung soll derart sein, daß, wenn eines muß für eine Zeit vernachlässigt werden, es nicht das letztere sei; denn einige Monate schlechter Gesundheit oder vernachlässigter Symptome mögen den ganzen Rest des Lebens und des Lebensglückes compromittiren. Dieser Punkt ist von größerer Wichtigkeit als hundert Jahre Schule."

Die Jungfrauenperiode — zwischen den Schuljahren und der Verheirathung — hat auch ihre besonderen Bedürfnisse. Doch was über Mädchen gesagt wurde, gilt mit den erforderlichen Qualificationen auch für Jungfrauen.

Ihnen thut ihre eigene Unwissenheit, oder Mangel an Weisheit und Fürsorge auf Seiten der Eltern, oft großen Schaden. Die Extreme der Mode sind sehr geneigt, nicht nur der Seele, sondern auch dem Leib zu schaden. Vor Allem ist zu warnen gegen festes Schnüren, weit ausgeschnittene Kleider, dünne Schuhe und schwere am Leibe hängende Röcke. Die anziehendsten Kostüme, wenn die Damen es nur wüßten, sind ja nicht die Extreme der Mode, sondern der goldene Mittelweg, welche Zierde und Gesundheit berücksichtigen; und hier liegt das Geheimniß eines guten Kleides — verändere die Mode, daß sie zum Körper paßt. Sind Mutter und Tochter verständig, so kann dies geschehen. In der That, wenn genannte Beide vertraulich und unverhohlen berathen, so ist dies Mädchen auf alle Fälle sicher. Sie wird sich schön und doch behaglich kleiden; sie wird sich vollständig ergötzen, ohne

ihren Magen zu verderben und die rosigen Wangen zu bleichen, oder Schlaf und Lebenskraft abzuzapfen; sie wird lesen und doch nicht ihr Hirn mit schlüpfrigen, närrischen Romanen verdrehen.

„Ueber das feste Schnüren,“ sagt Dr. Lutze, „sei hier besonders erwähnt, daß es einen sehr nachtheiligen Einfluß auf die Entbindung und auch auf die künftige Generation äußert. Durch das Schnüren werden nicht nur die wichtigsten Brustorgane, als Lunge und Herz, zusammengepreßt und in ihrer Thätigkeit gehemmt, wodurch allein oft der Grund zu langwierigen und lebensgefährlichen Krankheiten gelegt wird, sondern auch die Unterleibsorgane, die nicht minder wichtig zur Erhaltung der Gesundheit sind, wie Leber und Milz, werden zusammengepreßt, der gehörige Blutumlauf gehemmt und diejenigen Organe, die zur Empfängniß des neuen Lebens bestimmt sind, namentlich die Gebärmutter, nach unten gedrängt, wodurch Fehlgeburten, oder mindestens schwere Entbindungen, nicht selten vorbereitet werden. Außerdem aber entstehen hierdurch die schrecklichsten Krankheiten bei den Neugebornen, z. B. Abmagerung, Verkrüppelung oder Verstandesschwäche und Blödsinn.

Wenn doch dies alle Mütter bedächten und ihren Töchtern, so lange das Wachsthum dauert, nie ein Schnürleib (Corset) anlegten, sondern nur ein Leibchen tragen ließen, welches die Kleider hält, aber weder Brustkasten noch Unterleib nur um eine Linie zusammenpreßt, sondern der Natur ihre völlige Ausdehnung gestattet, damit sie einst gesunde und kräftige Mütter werden können und gesunde Kinder zur Welt bringen!“

Welche Thorheit übrigens, um ein wenig schlanker

zu erscheinen, seinen Körper so zu schädigen und noch obendrein den Grund zu späterer Verunstaltung zu legen, welche sehr oft mit Muttersenkung und dergleichen Leiden zusammenhängt. Bedenkt dies, ihr Mütter, und schärft es euren Töchtern ein!

„Von ähnlicher Wichtigkeit," sagt Dr. Lutze, „sind die Strumpfbänder. Kleine Mädchen dürfen nie Strumpfbänder tragen. In der frühesten Kindheit sind kleine Socken oder Halbstrümpfe das beste — und später darf man die Strümpfe nur mittelst eines Bandes halten, das am Leibchen angenäht ist. An der äußeren Seite des Strumpfes muß eine Oese (loop) von Band sein, woran das längere Ende des Bandes leicht zu befestigen ist. Jetzt gibt es bequeme Strumpfträger, die an den Schultern hängen. Ist ein Mädchen erwachsen, dann darf es allenfalls ein Strumpfband umlegen, d. h. ein elastisches von Wolle (4 Maschen rechts und 4 links) mit einem eingestrickten Loch am Ende, durch welches das andere Ende gezogen und dann eingesteckt wird (oder Gummiband, elastic). Es darf aber nicht um die Wade, sondern über derselben, dicht unter'm Knie, lose umgelegt werden, so daß man stets sehr leicht einen Finger dazwischen stecken kann. Dies ist deshalb so wichtig, weil durch zu feste Strumpfbänder die Blutgefäße zusammengepreßt werden, der Blutumlauf gehemmt wird, und die bei der Schwangerschaft so oft entstehenden Krampf- oder Wehaderknoten (Varices) dadurch begünstigt werden."

Die letzte Sorge der Eltern ist ihr Einfluß auf Liebschaft und Heirath. Freilich müssen Jungfrauen sowol wie Jünglinge für sich selbst wählen. Sie selber müssen in der Ehe mit einander leben und nicht ihre

Eltern; und da die Folgen hauptsächlich sie angehen, so ist es das klarste Recht, daß mit der Verantwortlichkeit auch das Vorrecht der Wahl sollte verbunden sein.

Der elterliche Einfluß sei indirect und rathgebend. Indirect durch die ganze Erziehung der Tochter; denn ist sie recht erzogen, so wird sie keinen Thoren, noch weniger einen Buben dulden; ihre weiblichen Gefühle und Anschauungen, veredelt und geheiligt durch die Reinheit einer christlichen Heimathsluft, werden fähig sein, ein großes Licht auf irgend eine Frage zu werfen, ob für oder gegen, und treue Offenherzigkeit einer braven Tochter gegen ihre gute Mutter ist gewöhnlich der beste Schutz.

Doch einige Punkte in Bezug auf den Umgang einer Jungfrau mit einem jungen Manne sind bemerkenswerth. Diese können kurz in eine Regel zusammengefaßt werden:

Ein junges Mädchen und ein junger Mann sollten vor ihrer Hochzeit nicht viel allein beisammen sein. Dies wird eine Reihe von Uebeln verhüten. Es ist nicht gemeint, daß das eine oder andere schlecht sei, aber beide sind menschlich. Es ist nur eine allgemeine Sicherheitsregel. Es ist dasselbe, als daß Niemand einen großen Haufen Geld in dem Bereich anderer Leute lassen soll, ohne es zu bewachen. Damit ist nicht gemeint, daß alle Menschen Diebe — nur daß sie menschlich sind; und wir finden, daß je ehrlicher ein Mensch ist, je vorsichtiger ist er, alle Versuchung seiner selbst zu vermeiden und sich in fortwährender strenger Aufsicht zu halten.

Es ist nicht gut für ein lediges Paar, allein in einem Zimmer gelassen zu werden, außer wo sie auf beständige Unterbrechung der andern Familienglieder ge-

faßt sein müssen; die enge persönliche Nähe beider Geschlechter ist vor der Verheirathung durchaus nicht wünschenswerth. Küsse und Liebkosungen sind das rechtmäßige Monopol der Frauen. Solche Verzärtelungen haben eine directe und mächtige physiologische Wirkung. Ja, sie führen oft zu den schlimmsten Folgen!

Einige Zeit vor der Hochzeit sollten die jungen Leute mit einigen der klar-vernünftigen Schranken bekannt gemacht werden, welche ihre gegenseitige Beziehung reguliren sollten. Unwissenheit in solchen Dingen verursacht viel Widerwillen, Schmerz und Unzufriedenheit. Es ist nicht nöthig, hier zu specificiren. Aber wenn die Mutter der Braut ihre Tochter belehren würde, worin eine Frau mit ihrem Manne einwilligen und wenn und wie sie solche Einwilligung ablehnen sollte; und wenn der Vater eines jeden Bräutigams seinen Sohn unterweisen würde hinsichtlich der Grenzen der Befriedigung, eines Mannes Pflicht der Selbstbeherrschung und Achtung gegen sein Weib und hinsichtlich der passenden Zeiten solche Selbstbeherrschung in ehelicher Beziehung zu üben, so ist alles Thunliche gethan, und dies wäre schon viel.

Wichtigkeit physiologischer Paßlichkeit. — Ehe zwei Personen sich verlieben, sollten sie versuchen auszufinden ob ihre Vereinigung gut ist zur Erzeugung gesunder (well-bred) Nachkommen. Ohne Liebe sollte man nicht heirathen, doch alle Verliebten sollten einander wieder nicht heirathen. Der Zweck der Ehe ist nicht Liebe, sondern eine Familie zu gründen, besonders Kinder zu bekommen und erziehen; und physiologische Adaption ist zu einer glücklichen Ehe

ebenso wesentlich erforderlich, wie Liebe. Viele denken, wenn zwei einander lieben, so mögen sie heirathen, doch keine Ehe ist sicher gut, wo dies nur in Berechnung gezogen wird.

Ein großer Naturforscher sagt: „Man erforscht mit peinlicher Genauigkeit den Charakter und die Abstammung seines Pferdes und anderer Hausthiere, ehe man eine Verbindung zuläßt; aber wenn es zur eigenen Heirath kommt, gebraucht er selten oder nie solche Vorsicht. Und doch ist es wichtig nicht nur für Körperbau und Constitution, sondern auch hinsichtlich der geistigen und moralen Befähigung. Hier sind besonders körperliche und geistige Gebrechen und zu nahe Blutsverwandtschaft zu berücksichtigen.“

Fünftes Kapitel.

Beschäftigung während der Schwangerschaft.

In Anbetracht der Lebensweise einer in gesegneten Umständen lebenden Frau, damit der Ausgang möglichst sicher und leicht werde, mag die Frage über körperliche Uebung zuerst Erörterung finden.

Die Periode der Schwangerschaft sollte, für den in Frage stehenden Zweck, ernstlich, systematisch, regelmäßig und nach der best möglichen Anleitung ausgenutzt werden. Bevor Wundärzte gewisse bedeutende Operationen übernehmen, bereiten sie durch längere, besondere Pflege den Körper zur Ertragung derselben vor. Wie ja auch, wol auf verschiedene Weise, Kämpfer ihren Körper auf einen Wettkampf vorbereiten und üben.

Dr. Storer sagt von ersterem: „Vorbereitung eines Patienten vor einer chirurgischen Operation durch wochen- oder monatelange sorgfältige Befolgung bestimmter Anweisungen — Reinigung und Verbesserung des Blutes — sind Dinge von wesentlicher Wichtigkeit.“

Es gibt, zweifelsohne, Fälle, in denen Bewegung während Schwangerschaft möglichst zu vermeiden ist, um Fehlgeburt zu verhindern. Wo diese einmal stattfand, ist die Gefahr einer Wiederholung sehr groß und wird immer größer — es wird sozusagen zur constitutionellen Gewohnheit — und es bedarf oft der größten Vorsicht, das System in die natürliche Stellung zurückzubringen.

Eine der wichtigsten Vorsichtsmaßregeln zu diesem Zwecke ist, alle mögliche Bewegung zu vermeiden.

Doch, abgesehen von diesen Ausnahmen, gilt nicht als allgemeine Regel, daß Unthätigkeit die Gesundheit und eine leichte Entbindung sowie Gesundheit und Sicherheit ihres Sprößlings fördern, sondern gerade das Gegentheil. Von Anfang der Schwangerschaft sollte auf regelmäßige, genügende und gesunde Bewegung gesehen werden, besonders in den ersten sieben Monaten. Gegen das Ende mag mehr und mehr Ruhe erforderlich sein, je nachdem es die Umstände erheischen.

Dr. Thomas Bull, ein erfahrener und verständiger englischer Geburtshelfer, gibt folgenden Rath:

„Während der ersten sechs oder sieben Monate ist öftere leichte Beschäftigung in freier Luft und häusliche Arbeit mit mäßiger Anstrengung ungemein wünschenswerth. Beides übt einen wohlthätigen Einfluß auf die Mutter und durch sie auf ihr Kind. Erstere kräftigt die Gesundheit, letztere füllt, durch die täglich wiederkehrenden Pflichten, ihre Zeit aus, erleichtert und erheitert somit das Gemüth und hält Unzufriedenheit ferne. Hingegen übertriebene Weichlichkeit ist höchst nachtheilig. Die Frau, welche ihre Zeit in Unthätigkeit zubringt, beständig auf einem weichen Sopha ruht, in der ungesunden Luft eines überheizten Gemaches, niemals die frische reine Himmelsluft einathmet, sondern sich fürchtet ihren Fuß auf die Erde zu setzen und vielleicht noch obendrein einen unmäßigen Appetit befriedigt, unter diesen Umständen, wird ihre Gesundheit ernstlich beschädigt. Unglücklicherweise ist dies nicht das ganze Uebel, denn durch solch unpassendes Verhalten wird die Ernährung und das Wachsthum des Kindes nothwen-

diger Weise beeinträchtigt, und wenn geboren, wird es schwächlich, vielleicht abgemagert und schwer aufzubringen sein.

Noch in den letzten Wochen sollte frische Luft genossen werden; doch wenn das Gehen zu sehr beschwerlich und ermüdend ist, fahre man in einem leichten Fuhrwerk. Man thue keine anstrengende Arbeit und ruhe gänzlich zwei bis drei Stunden täglich. Alle aufregende Beschäftigung aber, wie schnelles Jagen auf holprigem Wege, Tanzen, schwer heben oder tragen, sollte vermieden werden."

Dr. Verdi sagt kurz: „Bewege dich täglich in frischer Luft; vermeide Schnüren, Laufen, Hüpfen, wilde Pferde treiben, Tanzen und Reiten; stürze dich nicht in kaltes Wasser. Manche Frauen werden sagen, daß sie alles dies, ohne Schaden, gethan haben; doch thue es nicht. Den Körper mit einem Schwamm waschen ist genügend zur Reinlichkeit und ein fröhliches Herze besser als tanzen und reiten."

Dr. A. Lutze: „Tägliche Bewegung in freier Luft ist unerläßliche Bedingung und wenn keine Abneigung dagegen, tägliche Abwaschung mit frischem Wasser."

Ein deutscher Schreiber sagt: „Wenn eine Mutter sich in gesegneten Umständen befindet, muß sie sich vor allem hüten, was das Leben des Kindes, welches ja ein belebtes, vernünftiges und mit einer unsterblichen Seele begabtes Geschöpf ist, irgendwie schädigen oder gefährten könnte. Sie ist verpflichtet sich aller allzubeschwerlichen Arbeiten zu enthalten, namentlich darf sie keine schweren Lasten tragen oder heben; darf sich auch ohne Noth bei nasser oder feuchter Witterung nicht im Freien aufhalten, und auch keinerlei zu raschen und heftigen

Bewegungen sich hingeben; keine Tanzlustbarkeiten mitmachen und auch keine langen und beschwerlichen Reisen per Post oder Bahn unternehmen: denn alle Erschütterungen wirken sehr nachtheilig auf die Fortentwickelung des Kindes und können unter Umständen eine Früh- oder Fehlgeburt bewirken, oder sogar das Kind tödten.

Summa Sumarum: Mäßige, leichte, angenehme tägliche Beschäftigung, theilweise draußen, wenn möglich. Während der letzten zwei Monate der Schwangerschaft lasse man mit dieser Bewegung allmählich nach und richte sich nach seiner Gesundheit und Kraft. Gute Uebung ist Laufen, doch nicht zum Ermüden; fahren wo es sanft und sicher geschehen kann.

Man vermeide Ermüdung, plötzliche und heftige Anstrengung, wie Arbeiten, schnelles Fahren auf rauhem Wege und auf der Eisenbahn, Tanzen, Laufen, Springen, Hochlangen (wie Wäsche aufhängen rc.) längere Zeit stehen oder knieen und in solcher Stellung viel singen; in einer gebückten Stellung arbeiten. Frauen die viel im Feld oder Garten hacken und graben bringen dadurch häufig das Kind aus seiner natürlichen Lage, wodurch sie viel zu leiden haben.

Eine denkende Mutter schreibt unter anderm: „Kinder von überarbeiteten Müttern, werden leicht verzwergt und klein. Doch, denke ich, ihre Aussichten sind besser als die solcher Kinder, deren Mütter unthätig und träge sind, die weder Hirn noch Muskeln haben auf Sohn oder Tochter zu übertragen."

Weiter merke man sich, daß der Vormittag die beste Zeit ist für Bewegung; der Nachmittag ist minder gut; der Abend am mindesten. Früh zu Bette gehen ist

sehr dienlich. Bewegen am Morgen hat doppelten Nutzen: man fühlt sich erstlich am frischesten und wird nicht so leicht ermüdet als wenn schon eine Tagesarbeit hinter einem liegt; zweitens sind Sonnenschein und Luft mehr belebend und stärkend vor Mittag; während am Abend immer von Feuchtigkeit, Thau und Kälte Gefahr droht.

Die Bekleidung einer Schwangern muß die sonst gewohnte sein; weder zu warm, noch zu leicht; Achtsamkeit auf sich selbst ist aber nöthig, weil die im gesteigerten Zustande sich befindende Hautthätigkeit leichter als sonst Erkältung zuläßt und dem Einfluß der Witterung unterworfen ist. Man muß also bei weiteren Ausflügen immer an den Abend denken und Reservetücher mitnehmen.

Eine Warnung sei hier noch zugefügt, welche erst in letzter Zeit nöthig wurde. Während der Schwangerschaft vermeide man sorgfältig alle Tretarbeit (auf Nähmaschinen, Orgeln ꝛc.) noch mehr als gewöhnlich. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt.

Gymnastische Uebung.

Seit einigen Jahren wurde diese systematisch eingeführt und von tüchtigen Aerzten empfohlen. Sie besteht im Heben eiserner Gewichte auf einer besonderen Maschine, solcher Art, daß alle Muskeln des Körpers gleichmäßig, aber nicht heftig angestrengt werden. Dies gibt den Unterleibsmuskeln, welche besonders thätig sein müssen bei der Geburt, mehr Kraft. Bei unsern Frauen sind diese Muskeln gewöhnlich lax und schwach, vom vielen Sitzen und der Kleidungsweise; und viel Mühe bei der Geburt wird durch diese Schwäche ver-

ursacht. Die Hebekur, wenn vorsichtig angewandt, nach der Kraft und dem Zustand des Patienten, hilft diese Schwäche heilen und verhindert somit Leiden und Anstrengung bei der Geburt. Die Gewichte mögen sehr leicht sein und werden so gleichmäßig über den Körper vertheilt, daß kein Theil angestrengt wird; im Gegentheil die Wirkung ist wohlthuend, weil sie ausgleichend auf den Blutumlauf einwirkt.

Folgende Erklärung ist von Dr. Butler: „Das Heben auf unsern Maschinen hat bei Frauen die schon Kinder hatten, die Schmerzen vermindert und bei Erstgebärenden haben erfahrene Aerzte sich verwundert über Abwesenheit von heftigem und langem Leiden im Kindbett.

Die Wirkung war überall günstig, auch auf das Kind. Mütter die vorher nur elende Kinder zur Welt brachten, gebaren gesunde, während auch ihre eigene Gesundheit besser wurde.

Unfruchtbare wurden in einigen Fällen fruchtbar.

Frauen die sonst immer an Mißgeburten litten, entgingen diesem Uebel, nachdem sie einige Monate gehoben; sie gebaren gesunde Kinder."

Der geneigte Leser vergesse aber nicht, daß dies heben unter Aufsicht eines Lehrers, was anders ist, als schwere Eimer, Kessel udgl. heben. Die täglich darauf verwendete Zeit war nicht mehr als eine bis zwei Minuten und strengte die Muskeln leicht aber gleichmäßig an, während anderes Heben das Gegentheil thut.

Ansicht der Frau Plumb.

Leibesübung ist zu einer gesunden, natürlichen

und verhältnißmäßig schmerzlosen Entbindung sehr wichtig, sollte aber in passendem Kleide, welches freie Bewegung zuläßt, geschehen. Ich weiß aus Erfahrung, daß sogar starke Anstrengung, in dieser Weise, nicht schädlich, sondern sehr nützlich war und die so erlangte Muskelkraft hilft ungeheuer während der Geburt des Kindes.

Hausarbeit ist gut, aber nach meiner Ansicht werden einige Muskeln zu viel, andere zu wenig angestrengt. Man steht zu viel in einer Positur, gewöhnlich zu gebückt. Dann ist auch bei Hausarbeit der Geist zu viel beschäftigt, während man draußen frei von Sorgen ist und eine magnetische Kraft den Körper durchdringt. Darum ist Hausarbeit allein nicht genügend."

Geistige Thätigkeit.

Eine andere Frage von Interesse ist die, ob große geistige Thätigkeit den Mutterberuf begünstigt, oder nicht. Die beste Antwort auf diese Frage ist wohl die: „Je mehr persönlicher Aufbrauch der Nervenkraft, desto weniger mütterliche Kraft." Wenn viel Lebenskraft für Gehirn und Nerven aufgebraucht wird, bleibt wenig übrig für den Prozeß der Fortpflanzung. Beständige Anstrengung der Nerven schließt eine kostbare Aufnutzung von Leben in sich.

E. R. Lankester sagt in seiner Preisschrift: Verhältnißmäßige Lebensdauer." „Es ist bemerkenswerth, daß der erzeugende Kraftaufwand bei Frauen verringert wird, wo der persönliche Kraftaufwand vermehrt wird, wie in den Ver. Staaten von Nord-Amerika deutlich beobachtet wird, wo die Frauen viel mehr geistig thätig sind als sonstwo, und so weit, von der re-

lativ großen Kostbarkeit des Nervenaufbrauchs leiden. So dient das Material der Erzeugung als ein Vorrath, aus dem geschöpft wird, ehe die allgemeinen Kräfte der Longävität in Frauen angegriffen werden." Doch dies soll nicht so verstanden werden, als ob Frauen keine geistige (intellectuelle) Bildung erhalten könnten ohne Verlust der erzeugenden Kräfte; sie dürfen jedoch nicht zu viel von ihrer Kraft zu geistiger Thätigkeit verwenden, wenn sie Mütter zu werden wünschen. Ausgedehnte literarische Thätigkeit schädigt die Procreation ebensowol wie Angst, Besorgniß und Ueberanstrengung des Körpers. Es gibt solche die Kinder gebären als unedel, im Vergleich mit geistiger Arbeit, verachten, aber die erfolgreiche Erziehung edler Knaben und Mädchen ist das größte Werk das Menschen auf dieser Erde vollbringen können; gegenüber dem alle Künste und Wissenschaften erbleichen. „Des Weibes Weiblichkeit und des Mannes Männlichkeit findet hier in der Qualität des Sprößlings vollen Ausdruck." „Der beste Mann — sagt Parton — ist der, der das beste Kind auferziehen kann und die beste Frau ist die, welche das beste Kind aufziehen kann." Man erhebt einen Bildhauer oder Maler über ein lebloses Kunstwerk, wie viel mehr ist es, ein edles Lebewesen zu erzeugen.

Sechstes Kapitel.

Baden, Rückenwaschung, Sitzbad.

Das Baden, schon im Allgemeinen, sollte so eingerichtet werden, daß es keinen Widerwillen erregt; darum darf es nicht bei allen auf gleiche Weise geschehen, sondern Gesundheit und Gewohnheit sind zu berücksichtigen. Bei recht robusten Personen darf man hier etwas willkürlich verfahren. Wird doch von unsern deutschen Vorfahren gesagt, daß sie mitten im Winter das Eis ihrer Flüsse durchschlugen, um sich an einer gründlichen Abkühlung zu ergötzen. Bei zärteren Naturen würde das die schlimmsten Folgen haben. Darum sei man auch im Baden während der Schwangerschaft besonders vorsichtig und richte es ganz nach dem Befinden, der Constitution und Gewohnheit. Das Bad sei kalt, lau oder warm, voll oder theilweise, morgens oder abends 2c.

Daß eine Schwangere das zur Reinlichkeit nöthige Waschen nicht unterläßt ist wol selbstverständlich.

Die milderen Methoden der neueren Hydropatischen Heilkunst geben sehr vernünftige Anweisungen zur Einrichtung von Bädern zu medizinischen und physiologischen Zwecken; und die hier folgenden Winke gehören nach unserer Ansicht zu diesen milden Methoden.

Dr. Lutze sagt: „Wenn keine Abneigung dagegen vorherrscht, so ist eine tägliche Abwaschung mit frischem, kalten Wasser zu empfehlen. Ist diese aber durch Un=

gewohnheit nicht bequem, so wird Stärkung und Kräftigung schon dadurch erzielt, daß man die kalte Rückenwaschung von einer recht gesunden Person anwenden läßt. Patientin setzt sich mit entblößtem Rücken so auf einen Stuhl, daß die Lehne unter ihren rechten Arm kommt; hinter ihr steht das mit frisch aus dem Brunnen geholtem Wasser gefüllte Becken und Schwamm. Der Waschende (selbstverständlich, wo möglich der Mann) macht, mit dem ausgedrückten Schwamm in der rechten Hand, einen Strich vom Genick, langsam den Rücken hinunter, taucht den Schwamm von Neuem ein und wiederholt den Streich so 9—12 mal und trocknet dann mit einem rauhen Handtuch den Rücken schnell und gründlich ab. Sehr wichtig ist das Eintauchen des Schwammes in frisches Brunnenwasser bei jedem Strich und daß der Rücken nach der Abtrocknung mit der einen warmen Hand sanft von oben nach unten gestrichen werde, wodurch Wärme und Wohlbehagen erzeugt wird, was eben stärkend auf das Nervensystem wirkt. — „Hierdurch werden Rückenschmerzen, besonders bei der Entbindung verhütet.“

Vom Sitz-Bad sagt Dr Shew: „Schwangere Frauen würden von der beständigen Anwendung desselben großen Nutzen erhalten. Ein kleiner Zuber — am besten von Holz ohne Anstrich, da Metall zu kalt ist — auf einem ganz niedrigen Schemel ist alles Nöthige. Das Wasser sei 5 - 6 Zoll tief. Die Dauer des Badens variirt von einigen Minuten bis zwei und mehr Stunden. Um Erkältung zu verhüten ist es am besten nur den zu badenden Theil zu entblößen. Dies Bad hat die Wirkung, die Nerven zu stärken, oder Blut

und Verstimmungen von Kopf, Brust und Unterleib zu ziehen, Schmerz und Blähung zu vertreiben; deshalb von größtem Werth für Stubenhocker. (Zur selben Zeit ist oft ein Fußbad gut, lau oder kalt.) Wenn in diesem Bad eine große Menge kalten Wassers genommen würde, würde es zu lange kalt bleiben und somit das Blut in die Höhe (zum Kopf) treiben, welches sehr schädlich werden könnte; aber das wenige Wasser wird schnell warm und es erfolgt Reaction. In einigen Krankheiten der unteren Theile, wenn Entzündung da ist und das kalte Wasser am wohlsten thut, mag man es öfters erneuern. Bei Neigung zu Kopfweh, oder zu vieler Hitze im Kopf, thut eine kalte Bandage um Stirn oder Schläfen gut. Es thut oft gut den Unterleib während des Bades schnell zu reiben. Das Sitz-Bad mag an irgend einer Person angewandt werden, ob gesund oder nicht, ohne Furcht vor Erkältung. Wer von Schwindel, Kopfweh, oder Blutandrang nach oben leidet wende es an und es wird sich sofort nutzbringend erweisen."

„Dies Bad ist sehr nützlich als eine Stärkung für Magen, Leber, Eingeweide, Rückenmark, Gebärmutter rc. Ebenso bei Verstopfung und andern Unregelmäßigkeiten — zur Stärkung nimmt man es 10 — 25 Minuten oder mehr. Hält man lange an, so erneuere man das Wasser einmal, sonst würde es zu warm."

„Bei Schwangern ist, neben andern Waschungen, dieses Bad, (halbtäglich) von großem Nutzen. Bei jenem lästigen Jucken (pruritus pudendi) mag man es nehmen so oft die Symptome wiederkehren und das Mittel wird königliche Hülfe leisten."

„Bei Hämorrhoiden (piles) wird das kalte Hüften-

bad gebraucht, ebenso bei allen acuten Krankheiten der Geschlechtstheile."

Die beste Zeit für das Sitzbad ist abends vorm Zubettegehen. Die beste Temperatur des Wassers wol 90 Gr. F. Das System sollte nicht dadurch erschüttert werden und man richte das Bad überhaupt so ein, daß es recht bequem ist. Gut ist wenn zugleich jemand den Rücken von oben nach unten sanft aber tüchtig reibt (mit der warmen Hand), auch die Seiten und den Unterleib. Neben der allgemeinen stärkenden Wirkung werden durch dieses Verfahren die Muskeln der betreffenden Theile gestärkt, und durch Kleidung oder sonstwie herbeigeführte Congestion entfernt. Dr. Lutze sagt: „Wir kennen keine Frau, welche das Sitz-Bad während ihrer Schwangerschaft recht anwandte und nicht großen Nutzen daraus zog."

Der Zuber sei nicht zu klein — man nehme dies — und überhaupt kein anders — Bad bei vollem Magen, weil es dann die Verdauung hemmen würde.

Siebentes Kapitel.

Rowbotham's Obstdiät.

Im Jahre 1841 erschien in London ein Schriftchen, worin ein Chemiker obigen Namens ein Experiment beschrieb, das er bei seiner Frau erprobt hatte und zwar mit so gutem Erfolg, daß er es als Pflicht ansah, auch andere davon in Kenntniß zu setzen.

Den Ursprung seiner Idee verdankte er folgendem Passus in einer Encyclopedia:

„Wenn der menschliche Embryo zuerst sichtbar wird, ist er fast ganz flüssig — eine weiche gallerartige Masse. In dieser Masse bilden sich feste Substanzen, welche sich nach und nach vergrößern und zu Organen gestalten. Diese Organe sind in ihrem rudimentären Zustande weich und zart; nehmen aber in ihrer weiteren Entwickelung fortwährend feste Theile auf, deren Zusammenhang inniger wird, bis zuletzt die Organe dicht und fest werden. So wie die weicheren Theile in Masse und Dichtigkeit zunehmen, werden Knochentheilchen abgelagert, zuerst wenige und in getrennten Massen, nach und nach aber mehr. Auch diese gestalten sich zuletzt zu besonderen Knochen-Gebilden, welche sich nach jeder Richtung ausbreiten, bis sie einander berühren und schließlich das zusammenhängende Knochengerüst des Körpers bilden. Dieses Knochengestell ist zuerst weich und zart, wird aber nach und nach fest und widerstandsfähig.“

Nun folgerte Mr. R: „Wenn das menschliche Wesen zuerst so weich und zart ist, und der Fötus (Frucht) sich nach und nach consolidirt oder fester wird, durch Accumulation von Knochentheilchen; wird es nicht zu irgend einer Zeit weicher oder fester sein, je nach der Menge des sich ansetzenden Knochengehaltes?“

„Und ist nicht der Mutter Blut die Quelle dieses Knochengehaltes, weil daraus der Fötus seine Nahrung erhält?“

„Kommt nicht der Mutter Blut aus ihrem Essen und Trinken? Also je nach dem Knochengehalt ihrer Nahrung wird der Fötus mehr oder weniger fest und widerstandsfähig werden.“

Er wußte weiter, welch einen Unterschied es bei der Geburt machen würde, ob der Fötus aus Knorpel bestünde oder aus Knochen und daß es für die künftige Größe und Schönheit des Kindes besser wäre es würde mit Knorpeln geboren und nicht mit harten Knochen; diese sollte es aus seiner Nahrung nach der Geburt erhalten. Nun beschloß er den Versuch zu machen und ließ seine Frau während ihrer Schwangerschaft solche Nahrung zu sich nehmen, die sehr wenig phosphorsauren Kalk enthielt, welcher den Knochen die Härte gibt. Die Frau hatte in drei Jahren zwei Kinder geboren und nicht nur bei der Entbindung sehr gelitten, sondern schon 2—3 Monate vorher. Ihre untern Extremitäten schwollen an und schmerzten; die Adern wurden zum Zerplatzen voll, daß sie Bandagen anlegen mußte, um den Eintritt einer solchen Katastrophe zu verhüten, und in den letzten Wochen vor der Geburt wurde sie so schwer und unbeholfen, daß sie fast keine häusliche Arbeit mehr thun konnte. Nun war sie wie-

der seit sieben Monaten schwanger, als sie auf dringendes Anrathen ihres Mannes den Versuch begann. Ihre Beine und Füße waren geschwollen wie früher, die Wehadern aufgetrieben und ihre Gesundheit im abnehmen.

Sie fing an mit einem Apfel und einer Orange, morgens nüchtern und abends wieder. Nach etwa vier Tagen nahm sie gerade vorm Frühstück noch den Saft einer Citrone mit Zucker und zum Frühstück 2—3 gebackene Aepfel, und aß nur wenig von ihrer sonstigen Nahrung (Brot und Butter). Während des Vormittags nahm sie eine oder zwei Orangen und einen Apfel. Ihr Mittagessen bestand aus kleinen Quantitäten Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Grünes und Aepfeln. Letztere entweder geschält und in Stücken, oder ganz gekocht, oder am Feuer geröstet und nachher mit Zucker vermischt. Nachmittags saugte sie eine Orange oder aß einen Apfel, oder Weintrauben und nahm dabei immer etwas Citronensaft mit Zucker. Zuerst wirkten die Früchte stark auf Magen und Eingeweide, aber bald hörte dies auf und sie konnte ohne Beschwerde einige Citronen (lemons) nehmen. Abends hatte sie wieder geröstete Aepfel, oder einige Orangen und Reis oder Sago in Milch gekocht; manchmal wurden die Aepfel in Stücken, im Reis oder Sago gekocht. Einigemal machte sie ihr Abendessen aus Aepfeln und Rosinen, oder Feigen mit einer Orange hineingeschnitten und manchmal alles zusammengedämpft. Zwei oder drei mal die Woche nahm sie einen Theelöffel voll einer Mischung, die sie aus dem Saft zweier Orangen, einer Citrone, einem halben Pfund Trauben und einem viertel Pfund Zucker machte. Der Zucker diente hauptsächlich dazu den sauren

Geschmack zu decken, doch aller Zuckersaft ist sehr nahrhaft. Der Zweck der Säure war, so viel wie möglich den Knochenstoff aufzulösen, den sie in den ersten sieben Monaten ihrer Schwangerschaft zu sich genommen.

Nachdem sie diese Obstdiät sechs Wochen fortgesetzt hatte, war, zu ihrem Erstaunen und Freude, der strotzend angefüllte Zustand der Adern (varices), sowie die Anschwellung der Beine und Füße gänzlich verschwunden und sie wurde so leicht und behende, daß sie eine Stiege von zwanzig Treppen ersteigen konnte, ohne mehr zu ermüden, ja mit größerer Behendigkeit als vor ihrer Schwangerschaft. Ihre Gesundheit erreichte einen ungewöhnlich guten Stand, so daß sie bis zum Abend ihrer Entbindung kaum einen Schmerz empfand; sogar ihre Brüste, welche beim Beginn des Experimentes und auch in früheren Schwangerschaften wund und empfindlich waren, verbesserten sich gänzlich und blieben im besten Zustand auch nach der Entbindung und während des Säugens.

Sie hatte die Obstdiät in der ersten Woche im Jan. 1841 begonnen und am 3. März, abends 9 Uhr, nachdem sie ihre Gemache gereinigt, schüttelte sie im angrenzenden Hofe selbst ihre Teppiche aus mit der Behendigkeit der gesündesten Person. Um halb elf Uhr äußerte sie, sie glaube ihre Stunde sei wieder da und man holte den Geburtshelfer, welcher um ein Uhr schon wieder ihr Zimmer verlassen hatte. Er wußte von dem Experimente nichts und als er dann vom Vater schriftlich gefragt wurde, ob er die Geburt eine leichte und sichere nennen könne, schrieb er zurück: „Ich bescheinige hiermit daß ich Frau R. am 3. d. M. behandelte und daß ihre Entbindung eine sichere war und

leichter, als ich sie gewöhnlich sehe.“ Als er die Hebamme um ihre Ansicht fragte, antwortete sie: Ei — ich sage, eine leichtere Geburt habe ich nie beobachtet — nie ein solches Ding gesehen, obwol ich in meinem Leben schon bei vielen Entbindungen war.“

Das Kind, ein Knabe, war fein gebaut und sehr zart, seine Knochen ganz und gar Knorpel, aber er wurde groß, schlank, athletisch und stark während er aufwuchs. Die Diät der Mutter wurde gleich nach der Geburt geändert, sie aß Brot, Milch und alle Speisen in denen phosphorsaurer Kalk enthalten ist — die sie vorher vermieden hatte. Sie stand auch bald und wohl vom Wochenbett auf. Früher hatte sie zehn volle Tage im Bett zugebracht und wurde beim ersten Aufstehen ohnmächtig; diesmal stand sie am vierten Tage auf, wusch und kleidete sich, was sie schon eher hätte thun können, wenn nicht Gewohnheit und Furcht sie abgehalten. Sie brauchte keine Medizin; eine Flasche, die der Arzt ihr gesandt, nahm sie nicht.

In früherer Schwangerschaft hielt sie sich hauptsächlich an Brot, Pudding, Pie und Mehlspeisen, weil sie dachte diese kräftigen Speisen seien nöthig zur Ernährung des Fötus — wol hatte sie hierin recht, aber es gibt auch kräftige Nahrung ohne jene harten Knochenmassen, welche z. B. im Weizen so vielfach vorhanden ist. Die westindischen Getreide (Sago, Tapioco, Reis 2c.) haben wenig davon. Mr. Rowbotham machte eine Tabelle von Nährstoffen und gab das Verhältniß des phosphorsauren Kalkes bei jedem an.

Weizen enthält am meisten. (Ein Chemiker sagt, daß eine Person die ein Pfund Farina per Tag ißt, im Jahr 3 Unzen, 4 Drachmen und 44 Gran phosphorsau-

ren Kalk verschluckt). Bohnen, Roggen, Hafer und Gerste enthalten nicht so viel erdigen Stoff wie Weizen; Kartoffeln und Erbsen etwa halb so viel; Geflügel und junges Vieh ein Zehntel; Reis, Sago, Fisch, Eier noch weniger; Käse 1-20; Kohl Wirsing, Broccoli (ital. Kohl), Artischocke, Spargel, Endivie, Rhabarber (Pie Pfl.), Blumenkohl, Sellerie und überhaupt frische Gemüse sowie Rüben, Karroten, Zwiebeln, Rettige, Knoblauch, Petersilie, Spinat, Salat, Gurken, Lauch, rothe Rüben, Pastinaken, Mangel-Wurzel, Pilze, vegetabelisches (Pflanzen-) Mark — alle Pflanzen und Blumen haben durchschnittlich ein Fünftel; Aepfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Preißelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Melonen, Oliven, Pfirsiche, Aprikosen, Binioten, (pine apples), Nektarinen, Granatäpfel, Datteln, Zwetschen, Rosinen, Feigen, Citronen, Lemonen, Orangen und Trauben sind durchschnittlich zweihundert mal weniger knochenbildend als Brot oder irgend eine Speise von Weizenmehl.

Einige Artikel, wie Honig, Zucker, Butter, Oel, Essig und Alkohol, wenn unverfälscht sind ganz frei von Erdgehalt. — Schlimmer als Weizenmehl ist gewöhnliches Salz, und beinahe so schlimm ist Pfeffer, Zimmet, Muskatnuß, Gewürznelken, Ginger, Kaffee, Kokoa, türkischer Rhabarber, Lakritze, Chinarinde, Cascarille, Sarsaparilla, Enzian und Linsen.

Wasser — nur Regen- und Schneewasser, wenn es fällt und destillirtes Wasser ist frei von Erdgehalt und jede Familie sollte einen Destillir-Apparat haben. Filtriren allein genügt nicht, ebensowenig Kochen. Quellwasser, so rein und weich es scheinen mag, enthält

wenn chemisch untersucht eine große Proportion Kalk- und Erdstoff; so viel, daß eine Person die 40 Jahre lang, täglich eine mittelmäßige Menge Wasser trinkt, genug davon in ihren Körper aufnimmt um eine Marmorsäule zu bilden, so groß wie ein mittelmäßiger Mann. Diesen Erdgehalt läßt das, durch die Poren ausdünstende Wasser im Körper zurück, dadurch können Adern und Nerven verstopft oder überkrustet werden, ja das ganze System wird verhärtet, gerade wie ein Theekessel mit einer Kalkkruste überzogen wird. Wasser von Flüssen und Seen enthält noch obendrein faulige Substanzen.

Aber Getränk ist der menschlichen Natur in ihrem Original-Zustand fremd. Wenn der Mensch jeden Tag so viel Obst essen würde als er sollte, so würde er nie durstig, und kein Wasser nöthig haben.

Nach diesen Berechnungen und Versuchen stellte Mr. R. den Satz auf: „In dem Maße wie eine Frau während ihrer Schwangerschaft von solcher Nahrung lebt, welche frei von Erd- und Knochengehalt ist, wird sie Schmerz und Gefahr bei der Entbindung entgehen; daher je mehr reifes Obst, besonders säuerliches, und je weniger andere Nahrung, besonders Brot und Mehlspeisen, gegessen wird, je weniger Gefahr und Leiden der Geburt."

So wie der erste wurden auch alle andern Versuche mit bestem Erfolg gekrönt. Die erste Person die, so weit uns bekannt ist, das Pamphlet benutzte, ist eine englische Dame. Sie brachte ein sehr schönes Kind nach Amerika, welches allgemeine Aufmerksamkeit erregte. Sie sagte daß sie, vom ersten Augenblick ihrer Mutterhoffnung an, Brot, Kartoffeln und Milch gänz-

lich vermied und von Sago, Tapioco, Reis und jungem Fleisch lebte; zum Fleisch aß sie Obst und Gemüse aller Art, trank Thee und Limonade mit destillirtem Wasser bereitet. Nach ihrer Aussage hatte sie weder an Uebelkeit noch irgend einem andern Unbehagen während der Schwangerschaft zu leiden; ihre Geburt war so leicht, daß es nicht werth sei sich davor zu fürchten, und ihr Knabe, zuerst klein und weich, wurde ungewöhnlich groß, fest und stark, schon im ersten halben Jahre.

Eine amerikanische Dame, welche gewöhnlich furchtbar bei der Entbindung litt, kaufte sogleich das Pamphlet und hielt sich theilweise darnach, und hatte eine leichte Geburt. Eine andere hielt sich ganz darnach, vom ersten Augenblick ihrer Schwangerschaft und fühlte sich keinen Augenblick unwohl, vor der Entbindung. Sie lebte von Reis, Sago und Tapioco; und da sie gegen unsere Sommerfrüchte einen Widerwillen hatte, aß sie Orangen, Tamarinden, Marmeladen und viele Zitronen. Zuerst führten die Früchte sie ab, doch sie gab nicht auf und nahm Hammelbrühe und Reis zur Regulirung. Auch aß sie Fisch und Sardinen, sowie junges Fleisch: denn je älter die Thiere, je mehr Knochengehalt — sogar die Milch. Sie hatte selten Durst und trank nur ein wenig Thee von destillirtem Wasser. Ihr Mann war 40, sie 35 Jahre alt bei ihrer ersten Geburt; sie war vorher fast immer kränklich, aber wohl während ihrer Schwangerschaft, sich zum ersten Mal in ihrem Leben viel in freier Luft bewegend. Folglich und weil sehr nervenschwach entging sie nicht allen Schmerzen und die Entbindung währte etliche Stunden. Aber bei zwei folgenden Malen, war die Geburt sehr kurz und leicht. Sie befolgte die Diät genau, ohne sie

einen Tag zu unterbrechen und ihre drei Kinder sind von ausgezeichnet schönem, gesundem und starkem Körperbau. Sie sind jetzt erwachsen und nur eins war je krank. Ihre Zähne sind sehr hart, wie Stein.

In vielen andern Fällen wurde die Diät mehr oder weniger befolgt, mit verhältnißmäßig gleich gutem Erfolg. Es sei hier bemerkt, daß in all den Ländern, wo mehr tropische, als Früchte mittlerer Zonen zur Nahrung dienen und wo Pflanzen und Obst in der Diät vorherrschen, wie im südlichen Europa, unter den Negern der südlicheren Staaten, unter den Hindus und tropischen Völkern, Entbindung fast schmerzlos ist. Comb sagt: „Die sehr leichten Geburten der amerikanischen Negerinnen sind nicht erklärlich durch irgend eine Bevorzugung in der Körper-Formation, denn bei diesen dunklen Racen ist das Becken eher kleiner als bei europäischen und andern weißen Völkern.“ Auch ist es nicht vermehrter Bewegung zugeschrieben, „Hindu und andere Frauen, deren Gewohnheiten nichts weniger als arbeitsam sind, haben stets leichte Geburten.“ Darum ist die Diät die Hauptsache einer leichten oder schweren Geburt. Während 25 Jahren lernten wir keine Mutter kennen, die das Experiment versucht und die Kenntniß desselben nicht gesegnet hat — es hat mancher jungen Mutter unnöthige Angst gespart. So weit Mr. Rowbotham.

Auszüge aus einigen Briefen.

Ein Dr. S. behauptete diese Obstdiät würde sicher die Gesundheit von Mutter und Kind schädigen, worauf Frau E. B. D. von Philadelphia erwiederte. Sie weist zuerst auf die weiter obenangeführten Beispiele

hin, aus denen der Nutzen dieser Diät klar erhellt; sodann schreibt sie: „Ich kann aus eigener Erfahrung ganz positiv sprechen, da ich die Rathschläge dieses Büchleins zweimal genau befolgte und jedesmal eine gründliche Wendung zum Bessern erfahren habe. Und die Erfahrung aller derer, die diese Lebensweise auf meinen Rath befolgten, stimmt genau mit der meinen. Sodann versichert mich Dr. Hollbrook, daß er beständig Briefe empfängt, welche die Vortheile der Obstdiät bezeugen. Das scheinen mir genug Thatsachen zu sein alle Theorien niederzureißen, welche alle Professionisten in der Welt dagegen aufbauen möchten.

Ich hörte einen Arzt der Obstdiät widerstreben, aus dem Grunde, daß sie der Schwangeren nicht genug Kraft gäbe für die Anstrengung der Entbindung. Wenn nun aber die Anstrengung wegfällt, wozu bedarf's da der Kraft? — Doch es bedarf keiner weiteren Theorien. Thatsachen genügen. Die Frauen, welche Obstdiät befolgten, bestätigen einstimmig, daß die Entbindung keinen großen Kraftaufwand erfordert und daß sie nachher ihre Kraft viel eher wiedererlangen. Nach meiner Entbindung war ich am achten Tage angekleidet in meinem Zimmer und an meiner täglichen Beschäftigung — eben so weit wie ich es nach dem alten Plan kaum am 21. Tage hätte erwarten können. —

Ich bin so fest von der Wirksamkeit der Obstdiät bei Schwangern überzeugt, daß ich glaube sie ist fähig eine Umwälzung im Mutterstand zu bewirken, und ich möchte fast hinzufügen, den alten Fluch. „Mit Schmerzen sollst du Kinder gebären" aufzuheben. Der Homöopath könnte hier auch sagen: "Similia similibus curantur." Wie Eva in Troubel kam durch einen

Apfel, so kann sie durch einen andern herauskommen. Was immer dazu beiträgt Schwangerschaft zu einem Zustand der Gesundheit und Behaglichkeit zu machen und Entbindung zu erleichtern, muß recht und natürlich sein. Schwangerschaft ist ein Stand der Gesundheit, nicht der Krankheit und des Leidens, wer das letztere sagt schmäht seinem Schöpfer."

Aus einem Schreiben von Frau H. Mann. — „Eine Schwester von mir befolgte obige Diät genau und erfuhr die Wohlthat derselben indem sie Kinder von ungewöhnlicher Leibes- und Geisteskraft in die Welt brachte, viel gesünder als sie selbst.

Eines Tages besuchte sie eine Freundin, eine reiche Dame, welche sehr niedergeschlagen war, weil sie eine Wiederholung der Schrecknisse erwartete, die sie bei etlichen früheren Entbindungen erfahren. Sie war gesund und die Kinder die sie nach einander verloren (drei) waren schön und groß; doch mit so dickem und hartem Kopfe, daß sie nicht konnten in natürlicher Weise geboren werden. Sie hatte wieder Mutterhoffnung und drückte ihre Sorge aus, daß ihr und ihres Mannes Wunsch, Kinder zu haben, so schrecklich vereitelt würde, trotzdem man alles gethan, was in menschlichem Vermögen steht. Sie erholte sich nach der Geburt immer schnell und völlig. Meine Schwester erkundigte sich nach ihrer Diät und Bewegung. Sie sagte, sie sei fast jeden Tag ausgefahren und habe die kräftigste Nahrung genossen. Meine Schwester machte sie mit Dr. R's. Vorschrift bekannt und sie versprach, es zu versuchen und anstatt zu fahren täglich einen Gang zu Fuß zu machen. Als die Zeit der Niederkunft nahte, wurden dieselben Zurüstungen wie früher gemacht, dieselbe

Zahl Aerzte und Ammen bestellt und alle Freunde befürchteten, eine Wiederholung der Kalamität möchte zuletzt auch die Mutter mitnehmen. Eines Tages kam sie von einem Gang von drei Meilen zurück und setzte sich, ein wenig müde, in einen Schaukelstuhl in ihrer Schlafkammer, ehe sie ihren Hut abnahm. Eine gewisse Unruhe trieb sie wieder auf und als sie so durch die Stube ging wurde das Kind geboren; ohne eine einzige Wehe! Seither gebar sie mit Leichtigkeit etliche Kinder und sie und viele ihrer Freundinnen sind zu diesem System bekehrt.“

Ein Vater schreibt: „Meine Frau erhielt das Buch “Parturition without Pain”, fünf Monate vor ihrer Niederkunft und befolgte die Anweisung zum Baden und Diät. Sie that ihre Arbeit selbst bis zum Ende (4 in der Familie) und fühlte sich wohl; abends ging sie wohl zu Bette und schlief bis zwei Stunden vor der Geburt. Es ist unser viertes Kind und vorher war sie 12—24 Stunden krank; beim letzten Kind vor 4 Jahren hatte sie sechs Wochen das Bett zu hüten, doch diesmal konnte sie nach acht Tagen auf sein. Das Kind wog neun und dreiviertel Pfund.....Sie wünscht jede Frau möchte diese Anweisungen lesen und hofft Ihr Buch wird weit verbreitet.“

Ein Arzt von Geneva, N. Y., sagt, daß er diese Anweisungen jeder Frau gibt die er behandelt und daß die Resultate gleichmäßig befriedigend sind; außer wo körperliche Fehler vorhanden.

Ein anderer Arzt sagt, daß zwei seiner Patienten diese Diät befolgten und wenn sie auch nicht allen Schmerzen entgingen, doch bestätigten, die Geburt sei eine leichte Sache im Vergleich zu früher.

Noch einige Bemerkungen über Diät, Appetit &c. nach Dr. Holbrook. — Magenbeschwerden gehören gewöhnlich zu den sichersten Zeichen der Schwangerschaft, doch obige Pflanzen und Obst-Diät, fleißiges Baden und Bewegung draußen erweisen sich als sehr hülfreich.

Ein gewöhnlicher Irrthum ist der, daß eine Schwangere für Zwei zu essen habe, als ob sie jetzt mehr Nahrung nöthig habe als sonst. Hierüber sagt Dr. Bull: Wir genießen gewöhnlich mehr als der Körper nöthig hat, und machen täglich mehr Blut als er bedarf. Ein zur Ernährung des Kindes genügender Ueberfluß ist dadurch gesichert — denn es bedarf nur wenig — ohne daß die Mutter einerseits den Verlust empfindet, noch mehr Nahrung zur Ersetzung nöthig hat. Die Natur verlangt eher eine Verminderung als eine Vermehrung der Unterstützung; denn fast das erste Zeichen der Schwangerschaft ist Uebelkeit, welches zeigt, daß das System eher weniger als mehr bedarf. Auch die Folgen, welche die ungehinderte Befriedigung eines launischen Appetites, der gar zu oft in Vielfraß ausartet, nach sich zieht, bestätigen es; denn dies führt zu den schlimmsten Fällen von Unverdaulichkeit, stört die allgemeine Gesundheit und dadurch das Wachsthum und die Kraft des Kindes.

Ist der Appetit in der ersten Zeit launisch und veränderlich, laß sie nicht im Glauben es sei gut oder nöthig diesen Abschweifungen nachzugeben; denn sie kann sich drauf verlassen, wenn sie nachgibt wird er bald mehr verlangen als für ihre und des Kindes Gesundheit gut ist.

„War die Gesundheit vorher delicat und wird nun

besser und der Magen stärker, dann ist mehr Nahrung geboten und mag ohne Furcht genommen werden. „Zuletzt sollte eine Frau gegen das Ende der Schwangerschaft durchaus nicht überredet werden für zwei zu essen; dies hat nicht nur Sodbrennen, Erbrechen und Verstopfung zur Folge, sondern erschwert durch Aufhäufung von Unreinigkeit im After auch die Geburt."

Dr. Dewees harmonirt mit Dr. B: „Ein neugebornes Kind wiegt durchschnittlich, mit allem was bei der Geburt ausgestoßen wird 10 Pfund, das Kind 8, die Nachgeburt 2c. 2. (7077 Geburten in Paris ergeben ein Durchschnittsgewicht von 6 Pfund für das Kind.) Dies macht etwa drei Viertel Unze für jeden Tag der Schwangerschaft; und dieser tägliche Zuschuß ist weniger als die durchschnittlich unnöthig gegessene Nahrung. Weil wir denn fast immer zu viel essen und der gewöhnliche Ueberschuß mehr als genug ist für die Bedürfnisse der Schwangerschaft und weil die natürlichen Symptome eher auf weniger als auf mehr deuten, ist es nur vernünftig zu schließen, daß schwangere Frauen nicht für zwei zu essen haben. Regelmäßige Mahlzeiten halten ist gesund, besonders in dieser Zeit. Und ebenso wichtig ist, wenigstens drei bis vier Stunden vorm zu Bette gehen, nichts zu essen."

Man halte sich also mäßig im Essen; es geschehe ungekünstelt und heiter; dies ist unerläßlich zur Mäßigkeit. Die Befriedigung des Hungers sagt uns wann es Zeit ist aufzuhören; aber dies Gefühl wird unterdrückt, wenn man die Speisen hastig und ohne gut zu kauen verschluckt. Doch dies wird hier zu bemerken kaum nöthig sein.

Achtes Kapitel.

Behandlung der Brüste.

Es ist wol am Platze hier ein kurzes Wort über diesen Gegenstand zu reden, da Vernachlässigung in dieser Hinsicht sehr oft zu einer Quelle empfindlicheren Leidens wird, als selbst Schwangerschaft und Geburt.

Dr. Lutze: „Die Brustwarzen müssen schon frühe für das spätere Geschäft des Säugers vorbereitet werden. Es sind mir oft Wöchnerinnen vorgekommen, bei denen die Brustwarzen kaum sichtbar waren und die deshalb ihre Kinder nicht nähren konnten. Das ist oft die Schuld der Mütter, die schon bei den 12jährigen Mädchen darnach sehen müssen, daß die Brustwarzen herauskommen, was dann oft nur einer geringeren Manipulation bedarf. Wo dies nicht geschehen ist und bei der Schwangerschaft die Brustwarzen noch nicht herausgetreten (vielleicht gar nach innen gezogen) sind, bedient man sich eines Saugglases, vermittelst dessen die Warzen herausgezogen werden müssen.

Sind erst die Brustwarzen gehörig herausgetreten, so muß man sie durch öfteres Berühren und leises Drücken mit den Fingern zu verhärten suchen, da die feine Haut bald durchgesogen werden würde. Zu dem Zwecke wäscht man mehrere Monate vor der Niederkunft die Brustwarzen täglich 2 mal mit ganz frischem

Wasser oder vielmehr man betupft sie mehrmals damit (weit besser als Brandy.) Von selbst versteht es sich, daß das tägliche Waschen der ganzen Brust mit frischem Wasser, schon jedem Mädchen von Kind auf zu empfehlen ist, daß es aber von Schwangern nie versäumt werden darf."

Werden diese Winke befolgt, so wird das Säugen keine Beschwerden verursachen. Ist es aber versäumt und die Brustwarzen werden wund, so schmiere man sie nicht mit frischer Butter, Salbe, Fett u. dgl., sondern nehme Arnika-Wasser (5—10 Tropfen Arnika-Tinktur in ein halbes Glas Wasser), befeuchte damit einen schmalen Leinwandstreifen und wickele ihn um die Warze, so daß dieselbe hervorstehend gehalten und nicht niedergedrückt wird. Beim Stillen nimmt man den Leinwandstreifen ab und legt ihn darnach wieder auf's Neue befeuchtet um. Das Arnika-Wasser hat wenig Geschmack oder Geruch, doch kann man um jede arzneiliche Einwirkung zu verhüten, die Brust vor dem Stillen jedesmal mit reinem Wasser abspülen. Tinktur Myrrhae, halb mit Wasser verdünnt wird sehr empfohlen.

Innerlich geben homöopatische Aerzte einer Wöchnerin ebenfalls Arnika; dreimal täglich etwa 5 Kügelchen oder etwa 5 Tropfen in einem halben Glas Wasser und davon einen Schluck — dies regulirt die Blutung und heilt von innen.

Verursacht das Säugen unerträgliche Schmerzen, so nehme man seine Zuflucht zu einem Warzen- oder Brustglas, so daß das Kind nicht direct an der Warze saugt.

Hat eine Mutter zu viel Milch, so daß die Brüste

hart und empfindlich werden, so reibe man sie mit warmem Gänsefett ein, immer nach der Warze zu streichend, und sauge die Milch mit einem Saugglas heraus. Dies lasse man nicht zu lange anstehen, sonst verhärtet sich die Milch und es entstehen Entzündungen und Geschwüre in der Brust, welche die empfindlichsten Schmerzen verursachen.

Dr. Lozier sagt: „In den ersten drei bis fünf Tagen schwellen die Brüste und scheinen voll Milch zu sein, wenn in der That wenig Milch da ist; und wenn die Brüste können mit Seide bedeckt oder einige Tage gut warm gehalten werden, wird dies verschwinden, ohne das gebräuchliche Ziehen und Reiben, welches die Theile oft quetscht und Entzündung verursacht. Die beste Erleichterung ist das saugende Kind; freilich, wer will, kann die Brust saugen.

Zieht aber das Kind nicht gehörig und die Brüste werden hart und schmerzen, so sauge man sie sofort aus.

Neuntes Kapitel.

OS UTERI.

Dr. Lutze sagt: Auch die äußeren Geschlechtstheile müssen berücksichtigt und durch tägliches Waschen gesund und rein erhalten werden.

„Obgleich bei der Entbindung die Natur bei kräftigen Personen alles am besten selbst ordnet, so kann man sich doch manche Erleichterung verschaffen und Schmerzen ersparen; namentlich Erst-Gebärende, oder solche, die sich schon in vorgerücktem Alter befinden, oder einen mehr trockenen Körper und daher eine wenig dehnbare Haut besitzen. Deshalb thut eine Schwangere wohl, sich, von 4—6 Wochen vor der Niederkunft an, täglich den Damm (Mittelfleisch) mit Gänsefett oder Baumöl einzureiben. Zur Aufhebung der großen Empfindlichkeit in den ausdehnbaren Häuten braucht man Folgendes:

Nimm eine Unze bittere und zwei Unzen süße Mandeln, entferne die Hülsen durch Aufgießen von heißem Wasser, thu die nackten Mandeln dann in einen Mörser, stampfe und reibe sie tüchtig mit heißem Wasser. Die hierdurch entstehende weiße Flüssigkeit nennt man Mandelmilch. Diese wird durch Mousselin gegossen und damit wäscht sich die Schwangere täglich zwei mal den Muttermund etwa 4 Tage lang, wenn sich die Milch so lange hält, denn sauer darf sie nicht sein.

(Man braucht ja nur die Hälfte der Mandeln auf einmal zu nehmen, nur das rechte Verhältniß.) Nach achttägiger Pause wiederholt sie dies und fährt damit bis zur Entbindung fort. Nach der Waschung kann der Damm mit Fett oder Oel eingerieben werden, damit er gehörig elastisch bleibt. Auch werden bei älteren Personen Einspritzungen von warmer Milch oder mildem Oele empfohlen, welche oft große Erleichterung verschaffen.

Zehntes Kapitel.

Krankhafte Erscheinungen.

(Während der Schwangerschaft.)

Die Beschwerden denen Schwangere unterworfen sind, sind meistens mehr unangenehm als wirklich krankhaft, doch können sie sich auch zu wirklicher Gefahr erhöhen. Da sie von dem zeitweiligen physischen Zustand des Organismus herrühren, erheischen sie weniger solche medizinische Behandlung, wie sie bei wirklicher Krankheit nöthig wäre, als vielmehr passend hygiene Diät; und da es aus demselben Grunde vielleicht nicht möglich ist sie ganz zu beseitigen, so können sie doch fast immer sehr erleichtert und die Widerstandsfähigkeit des Körpers dagegen erhöht werden, wie dies ja angesichts wirklicher Krankheiten schon möglich ist, durch solche Lebensweise die zur Erhöhung leiblicher und geistiger Gesundheit beiträgt. Zu dem Ende mögen die beiden Hauptfactoren dieses Werkes, fleißiges Baden und das Obst-Diät-System, als zuverlässig betrachtet werden, zur großen Vermeidung der Unannehmlichkeiten der Schwangerschaftsperiode.

Dennoch mag es gut sein hier noch in Kürze der Beschwerden zu gedenken, die freilich nicht zu den Nothwendigkeiten gehören, sich aber bei verschiedenen Frauen mehr oder weniger einstellen. Dies Kapitel soll keineswegs die Stelle eines Arztes einnehmen, sondern nur

Rathschläge ertheilen für Fälle die seiner Gegenwart nicht bedürfen; weshalb auch immer in bedenklichen Fällen prompte ärztliche Hülfe angerathen wird; da es bei den besondern Zuständen der Schwangerschaft, vernünftiger ist ihn zu oft als zu wenig zu consultiren. Doch wird ein verständiger Arzt hier keine giftigen Droguen, sondern nur hygiene Heilmittel anordnen; man verlange erstere nicht von ihm.

Ekel und Uebelkeit ist gewöhnlich in den ersten Monaten am schlimmsten und verliert oder bessert sich darnach. Manchmal tritt es nur in den letzten Monaten ein, oder kommt dann wieder, und hält an bis einige Tage vor der Entbindung. Ist dies der Fall und tritt heftiges Erbrechen ein so consultire einen Arzt.

Im ersteren Falle kann durch die allgemeinen Ordnungen dieses Buches für Leib und Geist viel geholfen werden. Bei Uebelkeit des Magens hilft zuweilen, wenn man liegen bleibt und im Bette frühstückt, ebenso wenn man ein wenig zerstoßenes Eis verschluckt; desgleichen eine nasse Compresse über den Magen. Hilft dies nicht, so versuche heiße Bähungen über den Magen 10—15 Minuten lang, darauf trage einen nassen Gürtel.

Hat man Lust nach besonderen Speisen, so thun diese gewöhnlich gut; ebenso ein unerwartetes Gericht. Will der Magen keine Speise annehmen, kann man conzentrirte Nahrung probiren, wie Beef-Thee, Kalbfuß-Gelatine 2c., da die kleine Masse derselben den Magen weniger reizt.

Man hat guten Grund zu glauben, daß diese Beschwerden keine nothwendigen Begleiter gesunder

Schwangerschaft sind, sondern, wenigsten größtentheils, den Zuständen moderner Zivilisàtion zuzuschreiben sind, welche man ja zur Vermeidung derselben verändern kann.

Appetit. — Wenn dieser fehlt lasse man dem Magen eine Zeitlang Ruhe und esse einige Male nichts; doch läßt die Kraft nach, so biete eine unerwartete Delicatesse an, oder gib kleine Portionen kräftiger Nahrung, wie bei bei Uebelkeit.

Blähung und Kolik. — Iß wenig auf einmal und öfters, nimm dir Zeit und kaue gut; nimm dein Abendessen drei bis vier Stunden bevor du zu Bette gehst. Diese Leiden kommen gewöhnlich von schlechter Verdauung. Ein einfaches unschädliches und äußerst wirksammes Mittel ist heißes Wasser (nicht lau oder warm), welches die Blähung tödtet, den Magen reinigt und zur Thätigkeit anspornt; es muß aber stets eine bis zwei Stunden vor dem Essen getrunken werden, so heiß wie möglich, am besten morgens beim Aufstehen und auch abends beim Schlafengehen. Bei Neigung zu Durchfall, oder wo es zu viel purgirt, füge man jedesmal einige Tropfen bis zu einem halben Theelöffel voll Ginger-Tinktur dazu. Einspritzung von warmem Wasser wird auch angerathen, wo der Schmerz in den unteren Eingeweiden ist.

Verstopfung. — Ein Klystier von warmem Wasser bewirkt oft eine Ausleerung. Obst-Diät und gesunde Bewegung sind die besten Verhütungsmittel, besonders auch das heiße Wasser, wie vorher erwähnt. Diese Beschwerde wird leichter verhütet als geheilt, doch scheue man sich nicht gelinde Abführungsmittel zu nehmen, wo es nöthig ist. Man sei nicht gleich-

gültig dagegen und consultire in hartnäckigen Fällen den Arzt, weil es sonst viele schlimmen Leiden zur Folge haben kann, als Kopfweh, Herzklopfen, Hämorrhoiden, Unterleibsentzündung und sogar Abortus.

Durchfall. — Heißes Wasser mit Ginger-Tinktur, wie unter Kolik. Das laue Sitzbad, mit Einspritzung von kleinen Quantitäten kalten Wassers; man liege ruhig auf dem Rücken. Dies verbunden mit passender Diät wird verhütend und heilend wirken. Man halte den Unterleib warm durch gute Kleidung.

Hämorrhoiden. — Ist häufig eine Folge von Verstopfung, und kann Schlimmes nach sich ziehen. Obst-Diät, Bewegung und Sitz-Bad helfen viel zur Verhütung; häufige äußere Anwendung einer kalten Kompresse, sogar von Eis und Einspritzungen warmen Wassers geben große Erleichterung. Gehen und Stehen erschwert, Liegen erleichtert diese Beschwerde. Dr. Shew sagt: „Nichts in der Welt gewährt hier so große Erleichterung wie Fasten. Ist der Fall heftig, gehe einen ganzen oder sogar zwei Tage, wenn nöthig, mit reinem weichem Wasser allein. Dann gib ganz leichte vegetabilische Kost.“

Sodbrennen — wird verhütet durch richtige Diät. Probire einen Tag zu fasten und den nächsten sehr wenig zu essen. Sehr heftiges Sodbrennen wird oft gehoben, wenn man einige Glas blutwarmes weiches Wasser aufeinander trinkt, so daß Erbrechen erfolgt, doch wer richtig lebt wird nicht daran leiden.

Zahnweh — kommt öfters vor, besonders neuralgisches. Zähne ziehen lassen ist nicht gut während der Schwangerschaft, da die Erschütterung des Nervensystems oft Abortus zur Folge hat. Den Mund

morgens und abends mit kaltem oder lauwarmem Wasser und Salz auswaschen ist oft gut. Sind die Zähne hohl, so consultire einen guten Zahnarzt, im Anfang der Schwangerschaft, damit er die Zähne richtig behandele. Gute Zahnärzte ziehen heutzutage sehr selten Zähne, sondern retten sie.

Kopfweh. — Dies ist fast so häufig wie Uebelkeit und hat verschiedene Ursachen: Blutandrang nach dem Kopfe, Unverdaulichkeit, Verstopfung, Neuralgia, Erkältung, Rheumatismus 2c. Eine richtige Lebensweise hilft viel; genügt diese nicht, so ist oft Reibung und magnetische Striche, mit der Hand einer gesunden magnetischen Person von großem Nutzen.

Jucken. — Eine Waschung oder Einspritzung mit (Kastil) Seifen-Wasser, mit Borax und Wasser, oder mit Wasser, welches aromatischen Amoniak-Geist enthält, zwei Theelöffel voll zu einem Glas Wasser; oder Wasser, welches Lozoin-Säure (15 Gran zum halben Pint) enthält, ist gewöhnlich wirksamm. Peinliche Reinlichkeit ist das erste Erforderniß, und diese, nebst dem kalten Hüften-Bad (wenn nöthig sogar Eis) ist gewöhnlich genügend.

Spannen der Haut des Unterleibes wird oft recht lästig. Einreiben mit Gänsefett, Glycerin oder Baumöl ist gut. Wird die Haut am Leibe zäh und gesund gemacht durch sanfte Reibung, ehe der Leib sehr angeschwollen ist, so wird das Leiden ziemlich vermieden.

Weißfluß. — Häufiges Waschen und Einspritzen von warmem (Kastil) Seifen-Wasser hilft, noch besser mit Wasser, worin 15 Tropfen Carbolsäure im Pint aufgelöst sind.

Herzklopfen. — Wird verhütet durch gesunde Lebensweise und Gemüthsruhe. Niederlegen hilft oft, ebenso eine Kompresse mit recht heißem Wasser über dem Herzen erneuert, sobald als kalt.

Ohnmacht. — Ursachen: Anschwellung des Leibes, feste Kleider, schlechte Luft, Ueberanstrengung und sonstige ungesunde Lebensweise. Lege den Patienten bequem nieder, den Kopf eher niedrig als hoch, daß kühle Luft übers Gesicht ziehen kann; löse die Kleider und spritze kaltes Wasser auf Gesicht und Hände.

Anschwellung der Extremitäten. — Richtige Lebensweise, Waschen mit kaltem Wasser, öfteres Niederlegen, ist gut. Es ist nicht gefährlich und verschwindet mit der Geburt. — Reiben nach Aufwärts, während die Füße auf einen Stuhl erhoben sind hilft oft, ebenso Einreibung mit Gänse- oder Entenfett, Baumöl oder Glycerin, wenn es empfindlich wird; auch eine breite Binde um die angegriffenen Glieder. Verbreitet sich die Anschwellung über den ganzen Körper, so consultire den Arzt.

Anschwellen und Schmerz der Brust. Trage lose Kleider, so daß sich der Busen ausdehnen kann. Eine nasse Bandage, und bei spasmodischem Schmerz Bähung mit warmem Wasser.

Schmerz in der Seite. — Gewöhnlich vom 5ten bis 8ten Monat und wird dem Druck der sich ausdehnenden Mutter auf die Leber zugeschrieben. Die Lebensweise thut viel. Trage tags einen nassen Gürtel und nachts eine nasse Kompresse; Sitz-Bad, reiben mit der nassen Hand mag man versuchen. Bei heftigen Schmerzen ein Senf-Pflaster. Man bewege sich vor-

sichtig, wenn dadurch der Schmerz erhöht wird; ist er mit Fieber und Entzündung verbunden, gehe zum Arzt; doch ist gewöhnlich keine Gefahr vorhanden.

Krämpfe in den Beinen werden oft durch Aufstehen und Herumgehen beseitigt, oder durch Reiben mit der Hand.

Aufgetriebene Adern. — Trage elastische Strümpfe; sind die nicht zu haben, umwickele das Bein von den Zehen aufwärts mit einer breiten Bandage. Halte die Beine beim Sitzen horizontal (hoch) und stehe so wenig wie möglich auf den Füßen. Kaltes Wasser, nasse Bandagen und Reibung mit der Hand können probirt werden.

Schlaflosigkeit. — Hängt gewöhnlich mit der Lebensweise zusammen. Waschen des Gesichtes, der Hände und Füße mit kaltem Wasser, auch ein oder zwei Glas davon trinken und dann zu Bette gehen befördert das Einschlafen. Ein Schläfchen kurz vor Mittag ist oft gut, doch sei es nicht zu lang, weil man sich sonst darnach schwer fühlt, doch entkleide man sich wie nachts. Ein Schläfchen nachmittags ist nicht so gut, doch besser als gar keins. Sitzbad und Rückenwaschung erzeugt oft Schlaf. Man vermeide abends zu lesen, zu schreiben, oder irgend eine anstrengende Kopfarbeit.

Blutungen, welche in den letzten Monaten eintreten, sind stets bedenklich, da sie Folge und Zeichen einer theilweisen Lösung oder gar Vorlagerung des Mutterkuchens sein können. Man rufe den Arzt.

Falsche Wehen. — Wehenähnliche Schmerzen stellen sich in den letzten zwei Monaten zuweilen ein. Sie mögen von ächten Wehen unterschieden werden,

wenn man die Hand auf den Leib legt. Bei falschen Wehen zieht sich die Mutter nicht zusammen und wird nicht hart unter der Hand.

Aehnliche Schmerzen entstehen von Rheumatismus des Unterleibes, wobei dieser äußerst empfindlich ist, auch gegen den leisesten Druck der Hand, oder das Gewicht der Kleider. Seide auf dem Leibe getragen hilft oft Man konsultire den Arzt.

Die Unbequemlichkeit von der Vergrößerung des Unterleibes zu erleichtern und den Leib gleichmäßig warm zu halten trage man eine Leibbinde, aus zwei abgerundeten Stücken Flanell oder Barchent so zusammengenäht, daß sie paßt. Hinten wird sie an jedem Ende mit zwei Bändern versehen und zusammengebunden oder geschnürt. Sie wird auf der Haut getragen und nachts abgethan.

Verhalten des Harnes wird schnell gefährlich — man rufe sogleich den Arzt. Man bemühe sich die natürlichen Ausleerungen jederzeit zu bekommen. Diese werden freilich immer häufiger, je mehr die vergößerte Gebährmutter auf die Blase drückt. Nichts Schädlicheres gibt es für eine Schwangere, als solche Bedürfnisse zu unterdrücken, wodurch Blasenentzündung, Harnverhaltung und sogar der Tod herbeigeführt werden kann. Deshalb muß eine Schwangere nach und nach alle solche Orte vermeiden, wo ein öfteres Austreten nicht schicklich ist.

Elftes Kapitel.

Gemüthseindrücke, Zorn, Schreck und Gelüste.

Schwangerschaft verursacht eine gewisse Revolution im Organismus der Mutter, oft in sehr auffallender Weise; manchmal so sehr, daß man fast sagen kann, sie habe zwei Leben, eines wenn schwanger und das andere wenn sie es nicht ist.

Einige Frauen erfahren während der Schwangerschaft einen erhöhten Gesundheitszustand, leiblich sowohl als geistlich. Sie sind ungewöhnlich stark, rührig, lustig und glücklich. Doch ist dies nicht gewöhnlich. Viel häufiger ist, daß die Mutter Appetitlosigkeit, Uebelkeit und anderen Störungen des Magens und der andern inneren Organe unterworfen ist; daß sie durch Niedergeschlagenheit, Einbildungen und Gelüste gequält wird; daß sie nervös und reizbar ist; und manchmal treten sogar Gemüthsstörungen zu dieser Zeit ein.

Manche Frauen werden vielfach beunruhigt und gequält durch Furcht vor den Schmerzen der Niederkunft und sogar der Einbildung, daß sie diese nicht überleben werden. Solche Einbildungen sind freilich nicht gänzlich zu vermeiden, doch ist es wahr — außer die Folgerungen und Versicherungen dieses Werkes seien durchaus falsch — daß beides, Beschwerden während der

Schwangerschaft und Gefahr und Leiden der Entbindung in allen gewöhnlichen Fällen fast gänzlich können beseitigt werden. Und, in Hinsicht auf die Gefahr, sogar bei der gewöhnlichen Lage der Dinge, wo keine genügenden Mittel angewandt werden die Patientin für die Niederkunft vorzubereiten, oder sie wohlbehalten durchzuführen — sogar jetzt ist die wirkliche Gefahr der Entbindung so gering, daß man sich nicht mehr davor zu fürchten braucht als vor einem gewöhnlichen andern Krankheitsanfall. Dies zeigen die ausführlichen Tabellen in „Duncan's Sterblichkeit in Kindbett-Hospitalen," woraus wir sehen, daß aus hundert und zwanzig nur eine ist, die sich nicht erholt, sogar in Hospitalen; in Privat-Fällen steht die Sache noch günstiger, weil durchschnittlich Gesundheit, Pflege und Behaglichkeit besser sind.

Es wäre auch thatsächlich ein Widerspruch in sich selbst, in der göttlichen Einrichtung der Dinge, wenn ein Kindbett wirkliche Gefahr für die Mutter wäre. Es ist nicht glaublich, daß ein weiser, allgütiger Schöpfer Tod oder Gefahr zu beständigen Begleitern des Individuums verordnet hat, in dem Prozeß, welcher geradezu das Leben der Menschen ist — zu glauben, daß er wirklich das Leben der Mutter gefährde, deren Dasein so unentbehrlich nöthig ist für ihr hülfloses Kind.

Auch ist es nicht nöthig sich besonders vor schmerzlicher und schwerer Entbindung zu fürchten; denn sogar bei gewöhnlicher Lebensweise sind solche Fälle ungewöhnlich und fast jede eine kommt durch ohne mehr zu leiden als sie gut aushalten konnte. Dann ist es ja auch wohlbekannt, daß wo auch die Geburtsschmerzen zur Zeit groß sind, doch vermöge der weisen Einrich-

tung, der Eindruck davon mit dem Schmerz verschwindet, und keine Nervenschwäche oder Angst zurückläßt, wie das bei andern physischen Leiden oft der Fall ist, nachdem die Wirklichkeit längst vorüber ist.

Doch, abgesehen von alldem, kann ja, wie dies Büchlein lehrt, vieles erleichtert werden, und man thut wohl, sich nicht unnöthiger Weise vor eingebildeten Leiden zu fürchten. Glückseligkeit oder wenigstens Zufriedenheit und wo dies nicht möglich doch gute Laune ist, möchte ich sagen, Pflicht während der Schwangerschaft. Und es stimmen alle anerkennenswerthen Autoritäten, ob alt oder modern, darin überein, daß der heitere oder grämliche Zustand der Mutter oft allmählich und unauslöschlich auf das noch ungeborene Kind übertragen wird. So sagt Frau Gleason in ihrem Werk, Reden für meine Patienten: „Sehr oft finde ich bei chronisch Leidenden eine unerklärliche Neigung zu Reizbarkeit, oder Niedergeschlagenheit des Geistes; frage ich dann, ob irgend eine Unordnung in der Konstitution ihrer Mutter vor ihrer Geburt obwaltete, so erhalte ich oft die Antwort: Ich war ein unwillkommenes Kind, meine Mutter war über ihre nochmaligen Hoffnungen sehr unglücklich, und ich wünschte selbst, ich wäre nie geboren.“

Eine mäßig thätige und der Gesundheit angemessene Lebensweise, nach den Anweisungen dieses Buches, wird viel zur Beruhigung und Erleichterung des Gemüthes beitragen, auch kann noch viel durch verständige Selbstbeherrschung nachgeholfen werden. Doch letztere muß schon vorher gelernt werden, da sie auf einmal nicht zu erzwingen ist, von solchen die vorher ihren Launen und Gefühlen, wie Zorn, Gram ꝛc. freien Lauf

ließen; und diese Thatsache verleiht den in einem früheren Kapitel enthaltenen Bedingungen, betreffs des Einflusses des ganzen vorhergehenden Lebens auf den Mutterstand, weiteren Nachdruck.

Dr. Dewees sagt hierüber: „Die physische Behandlung der Kinder sollte, so weit als thunlich, mit der frühesten Bildung des Embryo beginnen; dies umschließt nothwendiger Weise das Leben der Mutter, sogar vor ihrer Verheirathung, sowohl wie während der Schwangerschaft....Wie besonders wesentlich und gut sind gewisse Beobachtungen der Mutter während der Schwangerschaft, daß sie wünschenswerthe Disposition auf ihr Kind übermittele."

Dr. D. zählt die möglichen Folgen übler Gemüthsstimmung folgendermaßen auf: „Die unmittelbaren Uebel, welche von Zornesausbrüchen herrühren können, sind Konvulsionen, nervöse Unruhe, Mutterblutflüsse und vielleicht Abortus. Sollte letzteres nicht eintreten, mag doch der Fötus solchen Schaden leiden, daß seine natürliche Entwickelung gehemmt und seine Konstitution fürs ganze Leben geschwächt wird. Schon vor Alters wurde die Bemerkung gemacht und wir halten sie als übereinstimmend mit Thatsachen, daß leidenschaftliche und reizbare Frauen mehr zum Abortus geneigt sind als solche von entgegengesetzten Temperamenten. Nichts fördert die Sicherheit und gute Gesundheit des Kindes mehr als Heiterkeit des Gemüthes, oder wenigstens Gleichmuth auf Seiten der Mutter."

Es ist eine wolbekannte Ansicht, beides, Gemüth und Körper, schwangerer Frauen angehend, daß sie den sogenannten „Gelüsten" unterworfen sind, nämlich Verlangen nach besonderen Speisen, welche zu befriedigen

sind, weil sonst das Kind mit einem Muttermal, ähnlich dem verlangten Artikel, geboren wird.

Solche Einfälle sind gewöhnlich Unsinn. Freilich, da Schwangerschaft die Mutter körperlichen und geistigen Störungen unterwirft, ist sie zu besonderer Pflege und Nachsicht berechtigt, wie jede andere Person, die von irgend einer Ursache in ähnlicher Weise angegriffen ist. Deshalb sollten auch ihre Wünsche, so viel als möglich, befriedigt werden, sogar wenn sie unbillig scheinen; außer wenn sie geradezu verkehrt sind, und dann braucht man keine üblen Folgen der Verweigerung zu befürchten. Unbefriedigte Gelüste, sagt Dr. D., mögen Magenverderbniß und Appetitlosigkeit zur Folge haben, manchmal Erbrechen; aber hier endet der Schaden, soweit wir beobachtet.

Ueber diese Gemüthszustände sagt Dr. Verdi: Es thut keinen Schaden, das zu vermeiden was dich anwidert, aber es mag deiner Gesundheit schaden das Verlangen nach Griffel, Kreide oder andern schädlichen Substanzen zu befriedigen, wonach Frauen in diesem Stande manchmal gelüstet.

Ueber allem aber halte dich heiter, versenke dich nicht in Gram, Eifersucht, Haß, Unzufriedenheit oder irgend eine verkehrte Neigung. Es ist wahr, daß dich dieser besondere Zustand mehr empfindlich und reizbar macht, doch, weil du dies weißt, beherrsche deine Gefühle mit aller sittlichen Kraft.

Dein Mann sollte auch stets bedenken, daß diese ungewöhnliche nervöse Reizbarkeit eine physische Folge dieses Standes ist, und deshalb mehr nachsichtig und geduldig sein, — sonst ist er ein Barbar.

Wenn du glaubst, daß starke Eindrücke auf das Ge-

müth der Mutter sich dem Fötus mittheilen, in Form von Muttermalen, Mißgestaltung ꝛc., wie viel mehr sollst du glauben, daß Reizbarkeit, Zorn, Grämlichkeit und geistige Störungen, Einfluß auf des Kindes sittliche und geistige Natur ausüben, es nervös, leideschaftlich oder mürrisch machen — eine Reproduction deiner eigenen bösen Gefühle. Und in der That, dies ist viel häufiger der Fall, als physische Zeichnung (Muttermale) eines Kindes durch Eindrücke auf die Mutter."

Ueber den Glauben, daß plötzlicher Schreck oder grauenerregende Eindrücke auf die Mutter, ein ähnliches Resultat auf das ungeborene Kind hervorbringen, sind die Meinungen getheilt; aber das Uebergewicht ist, wie man glaubt, entschieden gegen Vorhandensein einer solchen Möglichkeit: Die Sache steht etwa so:

Es gibt viele ausführliche Berichte über die Geburt von Kindern mit Narben, die mit grauenhaften Eindrücken auf die Mutter während der Schwangerschaft übereinstimmen. Mit der Wahrheit dieser Fälle verhält es sich aber gerade, wie mit den Wunderheilungen des Trierer Rock's oder eines Marienbildes, woran ja auch manche ehrliche Menschen glaubten.....

Es besteht erstlich gar keine Verbindung der Nerven zwischen Mutter und Foetus (Kind) und deshalb fehlt das einzige, der Physiologie bekannte Medium, wodurch plötzliche Eindrücke könnten übertragen werden. Allmähliche Modificationen, aus der fortwährenden Zirculation ein und desselben Blutes, durch beide Körper, ist ein gänzlich verschiedenes Ding. Weiter sind viele Fälle verzeichnet, wo Schwangere schreckliche Ereignisse erlebten, ohne schlimme Folgen für das Kind; Fälle sogar wo die Mutter starb und (natürlich sehr

bald) darauf die Geburteines gesunden Kindes entstand. Und wiederum haben Aerzte, mehr als einmal systematische und ausgedehnte Forschungen nach authentischen Beispielen von „Muttermalen“ angestellt, ohne ein einziges zu finden. So der berühmte englische Chirurg Dr. M. Hunter, der zweitausend aufeinanderfolgende Geburten in einem Hospital für Wöchnerinnen, worin er angestellt war, beobachtete. Jedesmal, sobald die Mutter entbunden war, frug er sie, ob sie in irgend einem Verlangen enttäuscht worden sei und wenn so, worin; oder ob sie plötzlich erschreckt oder überrascht wurde und wie; oder durch einen grauenerregenden Gegenstand geängstigt und wodurch. Er notirte sich die Antworten regelmäßig und untersuchte dann das Kind; fand aber in keinem einzigen Fall ein Zusammentreffen. Er fand Fehler wo keine Ursache vorlag; aber absolut nichts diesen Glauben zu unterstützen.

An dieses anschließend sagt Dr Dewees: „Noch glauben wir an den Einfluß der Einbildung auf, weder die Gestalt, noch die Farbe, oder das zukünftige Schicksal des Kindes, wie gewaltig diese Eindrücke auch während der Schwangerschaft gewesen sein mochten. Wir weisen alle Beweisführung oder Hinweisung auf Thatsachen, die diese wunderbaren Einflüsse beleuchten sollen, von uns; da wir seit Beginn unserer Praxis unsere Aufmerksamkeit auf diesen Gegenstand richteten und auf's gewissenhafteste erklären können, daß uns auch nicht ein Fall vorkam, wo die Einbildung auch nur die geringste Macht ausgeübt hätte, obwol unserer eigenen früheren Ansicht widersprechend.“

Aus obigen Gründen ersehen wir, daß man sich in

dieser Hinsicht wenigstens nicht ängstlich zu fürchten braucht. Im Ganzen aber sei gleichmüthig und gelassen; bedenke, daß dein beständiger Gemüths- oder Körperzustand bleibend auf dein Kind übergeht.

Vermeide erschreckliche und unangenehme Schauspiele und Lectüre. Dies schadet nicht und überhebt dich Unannehmlichkeiten, wenn nicht Gefahren. Ist irgend Derartiges unvermeidlich, bedenke daß dies millionenmal der Fall war ohne zu schaden; daß auch die geringste Gewißheit solcher Gefahren fehlt; und daß viel eher bewiesen ist, sie können nicht schaden.

Befriedige deine Wünsche, soweit sie harmlos sind; ist das Erwünschte schädlich oder unerreichbar, schlage dir's aus dem Sinn und denke an sonst etwas.

Bedenke, daß deine unbilligen Einbildungen und Triebe vorübergehend, so zu sagen oberflächlich und nicht wirklich sind; wende dieselbe Vernunft und Selbstbeherrschung dabei an, wie du sie jederzeit gegen Zornes- und sonstige Gemüthsausbrüche beobachten sollst. Es ist Thatsache, daß selbst Irrsinnige zu einem hohen Grade von Selbstbeherrschung fähig sind, und daß dieselbe wesentlich zu etwaiger Heilung beiträgt. Warum sollte die Beherrschung solcher Gemüthsunregelmäßigkeiten, deren Ursprung vollkommen, natürlich und gesund ist, nicht zweckmäßig sein?

Dein Mann stehe dir vor allem mitfühlend und helfend zur Seite; neben ihm noch andere nachstehende und vertrauenswürdige Freunde, sowie dein Arzt.

Die Liebe zu deinem Kinde sei dir ein steter Antrieb dein ganzes Betragen so zu regeln, wie es das Beste ist. Bedenke, daß es nutzlos und thöricht ist, dich über solche Dinge zu quälen, die du nicht ändern

kannst; daß nicht nur Selbstgefühl, sondern Gerechtigkeit, Anstand und Liebe dich auffordern verständig und rechtlich zu handeln um deiner selbst, deines Mannes, deiner Freunde und deines Kindes willen; und ist dir das hohe Glück zu Theil geworden einen lebendigen Glauben zu besitzen, laß dir den zur Stütze dienen; „der Glaube hilft wo nichts mehr helfen kann;“ denn er versichert dich der allzeitigen Nähe des allmächtigen und liebevollen Gottes, der dir in allen Schwachheiten und Dunkelheiten Kraft und Licht geben wird, so viel du zum Thun und Leiden nöthig hast, weil er es thun kann als ein almächtiger Gott und auch thun will als ein getreuer Vater.

Hier folgen noch einige treffliche Rathschläge eines deutschen Schreibers: „Vor allen aufregenden Ereignissen im Seelenleben, vor allen heftigen Gemüthserschütterungen muß eine solche Frau sich hüten, da sie auf ihr Kind einen schlimmen Einfluß ausüben. Leib und Leben des Kindes ist eben mit der Mutter auf das Innigste verbunden und es muß daher auch auf das Kind Alles einwirken, was die Mutter heftig bewegt. Außergewöhnliche Ausbrüche der Freude wie der Angst, Schrecken und Zorn, Wuth und Haß, Sorgen und übergroße Traurigkeit sowie alle Leidenschaften spiegeln sich in dem Kinde ab und können sein junges Leben entweder sehr schädigen oder es ganz zerstören.

Hieraus ergibt sich nun aber auch für die Mutter sowohl wie für ihren Gatten und ihre gesammte Umgebung die Pflicht, sorgfältig Alles zu meiden, was erfahrungsmäßig durch die Mutter auf das Kind nachtheilig einwirken kann. Da es aber nicht immer in der Macht des Menschen steht, jedes heftig aufregende

Ereigniß, z. B. den Tod eines theuren Angehörigen oder drückende Lebensverhältnisse von sich abzuwenden oder fern zu halten, so muß hier die Religion, die edle Himmelstochter, zu Hülfe kommen.

Je mehr eine Frau von wahrer Frömmigkeit durchdrungen ist, einen desto stärkeren Halt besitzt sie in sich selbst, sodaß auch die schlimmsten Ereignisse sie nicht ganz niederzubeugen und zu unvernünftig auflodernden, dem Kinde äußerst schädlichen Affecten hinzureißen vermögen. Ueberhaupt aber soll eine solche Frau es nie außer Acht lassen, daß ihre eigene religiös-sittliche Verfassung in dem äußerst zarten Gebilde des werdenden Kindes sich immer abspiegelt und ihre Spuren in ihm zurückläßt. Daher soll dieselbe schon mit Rücksicht auf das Kind, welches sie unter dem Herzen trägt, sich niemals niederen, gemeinen Gedanken und Stimmungen hingeben, sondern eine wahrhaft fromme, religiöse Gemüthsstimmung zu bewahren suchen. — Eine Frau, welche während ihrer Schwangerschaft von einem sehr schweren Familienkreuz betroffen wurde, betete während dieser Zeit besonders fromm und viel, und der Knabe, welcher aus jener Zeit stammt, bekundet noch jetzt, da er herangewachsen ist, eine tiefe Religiösität und einen wahrhaft frommen Sinn. Eine andere Frau hingegen bekam als alte Wittwe die Nachricht, daß ihr erwachsener Sohn in den Fluß gesprungen sei und sich habe ertränken wollen, rechtzeitig aber noch gerettet worden sei. ‘Daran bin ich Schuld!’ rief sie aus, denn zu der Zeit, als sie ihn unter dem Herzen trug, habe sie dasselbe thun wollen, aus übergroßem Leid, weil ihr Mann ein unverbesserlicher Trunkenbold gewesen sei.“

Zwölftes Kapitel.

Dauer der Schwangerschaft.

(Nach Dr. Sherman.)

Entbindung erfolgt zwei hundert drei und siebenzig (273) Tage nach der Empfängniß, oder bei den meisten ungefähr zweihundert und achtzig Tage nach dem Beginn der letzten Menstruation.

Folgende Tabelle zeigt zweihundert und achtzig Tage nach irgend einem Datum und ist zum Nachsehen bequem, besonders für eine junge Mutter in Erwartung der Dinge, die da kommen sollen:

Jan. 1....	Okt. 8	Jan. 26....	Nov. 2	Feb. 20....	Nov. 27	März 17....	Dcz 22
,, 2....	,, 9	,, 27....	,, 3	,, 21....	,, 28	,, 18....	,, 23
,, 3....	,, 10	,, 28....	,, 4	,, 22....	,, 29	,, 19....	,, 24
,, 4....	,, 11	,, 29....	,, 5	,, 23....	,, 30	,, 20....	,, 25
,, 5....	,, 12	,, 30....	,, 6	,, 24....	Dez. 1	,, 21....	,, 26
,, 6....	,, 13	,, 31....	,, 7	,, 25....	,, 2	,, 22....	,, 27
,, 7....	,, 14	Feb. 1....	,, 8	,, 26....	,, 3	,, 23....	,, 28
,, 8....	,, 15	,, 2....	,, 9	,, 27....	,, 4	,, 24....	,, 29
,, 9....	,, 16	,, 3....	,, 10	,, 28....	,, 5	,, 25....	,, 30
,, 10....	,, 17	,, 4....	,, 11	März 1....	,, 6	,, 26....	,, 31
,, 11....	,, 18	,, 5....	,, 12	,, 2....	,, 7	,, 27....	Jan. 1
,, 12....	,, 19	,, 6....	,, 13	,, 3....	,, 8	,, 28....	,, 2
,, 13....	,, 20	,, 7....	,, 14	,, 4....	,, 9	,, 29....	,, 3
,, 14....	,, 21	,, 8....	,, 15	,, 5....	,, 10	,, 30....	,, 4
.. 15....	,, 22	,, 9....	,, 16	,, 6....	,, 11	,, 31....	,, 5
,, 16....	,, 23	,, 10....	,, 17	,, 7....	,, 12	April 1....	,, 6
,, 17....	,, 24	,, 11....	,, 18	,, 8....	,, 13	,, 2....	,, 7
,, 18....	,, 25	,, 12....	,, 19	,, 9....	,, 14	,, 3....	,, 8
,, 19....	,, 26	,, 13....	,, 20	,, 10....	,, 15	,, 4....	,, 9
,, 20....	,, 27	,, 14....	,, 21	,, 11....	,, 16	,, 5....	,, 10
,, 21....	,, 28	,, 15....	,, 22	,, 12....	,, 17	,, 6....	,, 11
,, 22....	,, 29	,, 16....	,, 23	,, 13....	,, 18	,, 7....	,, 12
,, 23....	,, 30	,, 17....	,, 24	,, 14....	,, 19	,, 8....	,, 13
,, 24....	,, 31	,, 18....	,, 25	,, 15....	,, 20	,, 9....	,, 14
,, 25....	Nov. 1	,, 19....	,, 26	,, 16....	,, 21	,, 10....	,, 15

Apr 11....	Jan 16	Juni 3...	März 10	Juli 26....	Mai 2	Sep 17....	Juni 24
,, 12....	,, 17	,, 4....	,, 11	,, 27....	,, 3	,, 18....	,, 25
,, 13....	,, 18	,, 5....	,, 12	,, 28....	,, 4	,, 19....	,, 26
,, 14....	,, 19	,, 6....	,, 13	,, 29....	,, 5	,, 20....	,, 27
,, 15....	,, 20	,, 7....	,, 14	,, 30....	,, 6	,, 21....	,, 28
,, 16....	,, 21	,, 8....	,, 15	,, 31....	,, 7	,, 22....	,, 29
,, 17....	,, 22	,, 9....	,, 16	Aug. 1....	,, 8	,, 23....	,, 30
,, 18....	,, 23	,, 10....	,, 17	,, 2....	,, 9	,, 24....	Juli 1
,, 19....	,, 24	,, 11....	,, 18	,, 3....	,, 10	,, 25....	,, 2
,, 20....	,, 25	,, 12....	,, 19	,, 4....	,, 11	,, 26....	,, 3
,, 21....	,, 26	,, 13....	,, 20	,, 5....	,, 12	,, 27....	,, 4
,, 22....	,, 27	,, 14....	,, 21	,, 6....	,, 13	,, 28....	,, 5
,, 23....	,, 28	,, 15....	,, 22	,, 7....	,, 14	,, 29....	,, 6
,, 24....	,, 29	,, 16....	,, 23	,, 8....	,, 15	,, 30....	,, 7
,, 25....	,, 30	,, 17....	,, 24	,, 9....	,, 16	Okt. 1....	,, 8
,, 26....	,, 31	,, 18....	,, 25	,, 10....	,, 17	,, 2....	,, 9
,, 27....	Feb. 1	,, 19....	,, 26	,, 11....	,, 18	,, 3....	,, 10
,, 28....	,, 2	,, 20....	,, 27	,, 12....	,, 19	,, 4....	,, 11
,, 29....	,, 3	,, 21....	,, 28	,, 13....	,, 20	,, 5....	,, 12
,, 30....	,, 4	,, 22....	,, 29	,, 14....	,, 21	,, 6....	,, 13
Mai 1....	,, 5	,, 23....	,, 30	,, 15....	,, 22	,, 7....	,, 14
,, 2....	,, 6	,, 24....	,, 31	,, 16....	,, 23	,, 8....	,, 15
,, 3....	,, 7	,, 25....	April 1	,, 17....	,, 24	,, 9....	,, 16
,, 4....	,, 8	,, 26....	,, 2	,, 18....	,, 25	,, 10....	,, 17
,, 5....	,, 9	,, 27....	,, 3	,, 19....	,, 26	,, 11....	,, 18
,, 6....	,, 10	,, 28....	,, 4	,, 20....	,, 27	,, 12....	,, 19
,, 7....	,, 11	,, 29....	,, 5	,, 21....	,, 28	,, 13....	,, 20
,, 8....	,, 12	,, 30....	,, 6	,, 22....	,, 29	,, 14....	,, 21
,, 9....	,, 13	Juli 1....	,, 7	,, 23....	,, 30	,, 15....	,, 22
,, 10....	,, 14	,, 2....	,, 8	,, 24....	,, 31	,, 16....	,, 23
,, 11....	,, 15	,, 3....	,, 9	,, 25....	Juni 1	,, 17....	,, 24
,, 12....	,, 16	,, 4....	,, 10	,, 26....	,, 2	,, 18....	,, 25
,, 13....	,, 17	,, 5....	,, 11	,, 27....	,, 3	,, 19....	,, 26
,, 14....	,, 18	,, 6....	,, 12	,, 28....	,, 4	,, 20....	,, 27
,, 15....	,, 19	,, 7....	,, 13	,, 29....	,, 5	,, 21....	,, 28
,, 16....	,, 20	,, 8....	,, 14	,, 30....	,, 6	,, 22....	,, 29
,, 17....	,, 21	,, 9....	,, 15	,, 31....	,, 7	,, 23....	,, 30
,, 18....	,, 22	,, 10....	,, 16	Sep. 1....	,, 8	,, 24....	,, 31
,, 19....	,, 23	,, 11....	,, 17	,, 2....	,, 9	,, 25....	Aug. 1
,, 20....	,, 24	,, 12....	,, 18	,, 3....	,, 10	,, 26....	,, 2
,, 21....	,, 25	,, 13....	,, 19	,, 4....	,, 11	,, 27....	,, 3
,, 22....	,, 26	,, 14....	,, 20	,, 5....	,, 12	,, 28....	,, 4
,, 23....	,, 27	,, 15....	,, 21	,, 6....	,, 13	,, 29....	,, 5
,, 24....	,, 28	,, 16....	,, 22	,, 7....	,, 14	,, 30....	,, 6
,, 25....	März 1	,, 17....	,, 23	,, 8....	,, 15	,, 31....	,, 7
,, 26....	,, 2	,, 18....	,, 24	,, 9....	,, 16	Nov. 1....	,, 8
,, 27....	,, 3	,, 19....	,, 25	,, 10....	,, 17	,, 2....	,, 9
,, 28....	,, 4	,, 20....	,, 26	,, 11....	,, 18	,, 3....	,, 10
,, 29....	,, 5	,, 21....	,, 27	,, 12....	,, 19	,, 4....	,, 11
,, 30....	,, 6	,, 22....	,, 28	,, 13...	,, 20	,, 5....	,, 12
,, 31....	,, 7	,, 23....	,, 29	,, 14....	,, 21	,, 6....	,, 13
Juni 1....	,, 8	,, 24....	,, 30	,, 15....	,, 22	,, 7....	,, 14
,, 2....	,, 9	,, 25....	,, 1	,, 16....	,, 23	,, 8....	,, 15

Nov. 9.... Aug. 16	Nov. 23.... Aug 30	Dez. 7.... Sept 13	Dez. 21.... Sept 27
„ 10.... „ 17	„ 24.... „ 31	„ 8.... „ 14	„ 22.... „ 28
„ 11.... „ 18	„ 25.... Sept 1	„ 9.... „ 15	„ 23.... „ 29
„ 12.... „ 19	„ 26.... „ 2	„ 10.... „ 16	„ 24.... „ 30
„ 13.... „ 20	„ 27.... „ 3	„ 11.... „ 17	„ 25.... Okt. 1
„ 14.... „ 21	„ 28.... „ 4	„ 12.... „ 18	„ 26.... „ 2
„ 15.... „ 22	„ 29.... „ 5	„ 13.... „ 19	„ 27.... „ 3
„ 16.... „ 23	„ 30.... „ 6	„ 14.... „ 20	„ 28.... „ 4
„ 17.... „ 24	Dez. 1.... „ 7	„ 15.... „ 21	„ 29.... „ 5
„ 18.... „ 25	„ 2.... „ 8	„ 16.... „ 22	„ 30.... „ 6
„ 19.... „ 26	„ 3.... „ 9	„ 17.... „ 23	„ 31.... „ 7
„ 20.... „ 27	„ 4.... „ 10	„ 18.... „ 24	
„ 21.... „ 28	„ 5.... „ 11	„ 19.... „ 25	
„ 22.... „ 29	„ 6.... „ 12	„ 20.... „ 26	

Dreizehntes Kapitel.

Chloroform.

Ueber die Anwendung desselben bei Entbindungen herrscht ein Widerspruch. Sehr berühmte Aerzte und Geburtshelfer haben es angewandt und empfehlen die Anwendung, andere halten dieselbe für gefährlich und schädlich; viel mehr so als bei anderen Operationen.

Wir wollen weder viel dafür noch dawider reden, sondern nur bemerken, daß man im Nothfalle dazu höchstens greife und dann nur, wenn von einem kompetenten Arzte administrirt. Wenn übrigens die in diesem Büchlein niedergelegten Anweisungen, besonders die Rowbotham'sche Diät und fleißiges Baden, genau befolgt werden, bleibt schwerlich noch Nothwendigkeit einer Chloroform Anwendung übrig.

Vierzehntes Kapitel.

Dauer des Wochenbettes.

Von der Sitte daß eine Wöchnerin neun Tage im Bette zu liegen habe, weichen heutzutage manche Aerzte ab. Ein sehr tüchtiger, wissenschaftlicher Geburtshelfer sagte mir: „Bei unsern ersten Kindern blieb meine Frau neun Tage ruhig im Bette liegen und fühlte sich dann am zehnten Tage beim Aufstehen noch ebenso schwach wie bei den letzten Kindern am zweiten Tage.“ Derselbe Arzt verordnete meiner Frau:

„Sie brauchen durchaus nicht still im Bette zu liegen, sondern mögen sich darin nach Belieben bewegen; es begünstigt die Blutung und das Zusammenziehen der Gebärmutter. Wenn Sie sich morgen (2. Tag) wohl fühlen, so dürfen Sie getrost ein Weilchen das Bett verlassen, nur nicht zu lange, und so jeden Tag, immer etwas länger aufbleiben. Jedoch n i e das Bett verlassen, wenn Sie im Schweiße sind, nicht in Zugluft gehen, nicht ermüden, keine Arbeit thun (d. h. in den ersten Tagen) und nicht zu lange aufbleiben.“ Diese Anweisung haben wir zweimal mit bestem Erfolg angewandt. War jedoch die Entbindung sehr schwer (was bei Befolgung der Vorschriften dieses Büchleins kaum zu befürchten ist) und ist die Wöchnerin sehr schwach, so wird sie schon ohne Gebot im Bette bleiben.

Fünfzehntes Kapitel.

Binden des Bauches.

Dr. Lutze: „Viele Frauen sind der Meinung, daß sie nur durch Binden des Unterleibes wieder gehörig schlank werden, und eilen deshalb mit dem Umlegen der Binde, oder ferner an, dieselbe recht fest zu ziehen; doch sie irren gewaltig, denn durch das unnatürliche Zusammenpressen der Gebärmutter kann eine Entzündung derselben entstehen, und was sie verhindern wollten, tritt ein; jedenfalls aber werden die ohnehin noch schwachen Gedärme, durch das Einpressen in ihren Funktionen gestört und der Lauf des Blutes gehemmt." Hierzu muß wol ein jeder denkende Mensch ja und amen sagen. Besonders sollte eine Frau im Bette keine Binde tragen; steht sie auf so mag dieselbe lose angelegt werden; sie hält den Leib gleichmäßig warm; man trage jedoch Sorge, daß sie glatt anliegt und nicht zu fest zusammengezogen wird.

Förderlich ist, wenn gleich nach der Entbindung und dann mehrmals täglich jemand den Muttermund mit Arnikawasser abwäscht, (20 Tropfen Tinktur in ein Pint Wasser.) Dies wirkt stärkend und zusammenziehend auf den ganzen Unterleib. Daneben kann von 2—4 Tropfen Arnika in einer halben Tasse Wasser, dreimal täglich ein Schluck genommen werden.

Sechzehntes Kapitel.

Diät für Wöchnirinnen.

Wie aus den Beispielen dieses Büchleins zu ersehen ist, sind, je leichter die Entbindung, je weniger besondere Vorschriften nöthig.—Eine Wöchnerin kann bald nach der Entbindung etwas genießen; am besten leichte lauwarme Getränke, als Milch, Wassersuppe mit Semmel oder Mehl; nur keinen Bohnenkaffee, Thee, welchen Namen er auch trage, Wein oder Bier, was manche zur Stärkung trinken wollen, das aber nur aufregt und schadet. Das beste von allen Getränken ist Haferschleim, — den man erhält, indem man Hafergrütze in Wasser kocht und das dicke zurückläßt, — da derselbe sowol nährt als auch kühlt und besonders hartnäckige Verstopfung verhindert. Am besten ist er ohne Zucker.

Auch noch in den nächsten Tagen muß diese leichte Kost die Hauptnahrung bilden; wozu ein Stück geröstetes Brod mit Butter oder auch eine Semmel, auch etwas Apfelmuß kommen darf. Doch soll man eine Wöchnerin nicht zu viel zum Essen nöthigen. Ist alles in Ordnung und saugt das Kind aus vollen Brüsten, wozu nur die ganz leichte Kost nöthig ist, so kann die Mutter am vierten oder fünften Tage etwas leichte Fleischbrühe mit Reis, Grütze 2c. und auch ein wenig Geflügel, mageres Rind- oder Hammelfleisch essen und sich nach und nach an die gewöhnliche Kost gewöhnen.

Hier ist große Vorsicht am Platze. Das Essen geschehe langsam und alle festen Speisen werden gehörig gekaut. Man esse lieber zu wenig als zu viel.

So lange eine Mutter stillt, hat sie sich vor schwerer Pflanzenkost, vor blähenden, unverdaulichen, sehr salzigen, gewürzten und sauren Speisen zu hüten, weil dadurch das Kind leicht erkranken kann. Ueberhaupt muß sie sich einer naturgemäßen Nahrung befleißigen; so einfach wie gewöhnlich, aber gut und nahrhaft kochen.

Siebenzehntes Kapitel.

Des Ehegatten Pflicht.

Es ist sehr nothwendig, daß eine in gesegneten Umständen lebende Frau, die Unterstützung und das Mitgefühl ihres Mannes hat, um alle, in diesem Buche niedergelegten Einzelnheiten in der Lebensweise auszuführen. Wenige Frauen sind stark genug allein durch die Monate und Jahre des Kinderzeugens zu gehen, ohne den Beistand dessen, auf dessen Mithülfe sie zu allernächst angewiesen ist. Der Mann wird sogar oft zu entscheiden haben, welcher Weg für sein Weib der zweckmäßigste sein wird. Er sollte für gute nützliche Lectüre sorgen und ihr oft vorlesen; ferner, daß sie in rechter Weise mit allen Dingen bekannt werde, die wesentlich zu ihrem und ihres Kindes Wohlbefinden beitragen; für entsprechende Nahrung, Bäder, Erholung

und daß sie uicht von Sorge und Verlegenheit niedergedrückt werde. Ein weiser Viehzüchter sorgt auf's beste für tragende Thiere. Ein weiser Ehegatte darf nicht weniger für seine Gattin thun, welcher er sich heilig verpflichtet hat, sie zu lieben, und ihr in allen Angelegenheiten des Lebens treulich zur Seite zu stehen.

Ein Deutscher schreiber sagt hier: „Daß auch der Vater mithelfen kann und muß, das Leben des zu hoffenden Kindes zu erhalten und zu beschützen, versteht sich von selbst. Es ist seine heilige Pflicht, daß er der Frau nichts zumuthe, was ihn znm Mitschuldigen an der Verkrüppelung, oder gar Tödtung des Kindes machen könnte. Für einen Menschenfreuud ist es geradezu empörend, wenn er sieht wie solche Frauen häusig noch die härtesten Arbeiten verrichten müssen, oft wenige Tage oder Stunden vor ihrer Niederkunft, sei es auf dem Felde, sei es in den Fabriken oder bei sonstiger Tagelöhner Arbeit.

Achzehntes Kapitel.

Das beste Alter zur Procreation.

Das beste Alter um Kinder zu zeugen ist diejenige Periode des menschlichen Lebens, in welcher Körper und Geist auf dem Höhepunkte ihrer Kraft und Reife stehen: Für den Mann von 25—45 und für die Frau von 20—40 Jahren. Sogar gesunde Frauen verlieren die Kraft der Erzeugung in der ersten Hälfte der vierziger Jahre. Gesunde Männer, die naturge-

mäß leben und auf ihren Körper acht geben, erhalten diese Kraft viel länger; ausschweifende hingegen werden sehr früh impotent; tausende derselben schon mit 40 Jahren — eine Schande für sie, aber wahr, — die Natur ist in ihren Gesetzen unerbittlich und straft alle die, welche in ihre Rechte eingreifen. Ehrfurchtgebietend tritt uns daher ein Mann, wie der französische Panama-Held De Lesseps, entgegen, der sich, ohne daß die Welt darüber zu spotten wagte, — als Sechziger mit einem jungen Mädchen verheirathete, die ihm, dem Achtziger, das zwölfte Kind gebar.

Neunzehntes Kapitel.

Vorherbestimmung des Geschlechtes der Kinder.

Manche Eltern würden viel darum geben hierfür eine Regel zu wissen. Man hat sich auch schon viel Mühe gegeben dieselbe zu entdecken und mancher achtbare Physiologe glaubt er habe den Knoten gelöst, aber fast jede derartige Theorie wurde von andern wieder verworfen. Am höchsten steht die des Genfer Prof. Thury. Er behauptet, und seine Experimente scheinen es zu bestätigen, daß, wenn die Empfängniß unmitelbar, oder sehr bald nach der Menstruation erfolgt, das Kind weiblich sein wird; findet die Empfängniß erst einige Tage nachher statt, so wird das Kind ein Knabe sein, doch auch diese Theorie wird angefochten.

Zwanzigstes Kapitel.

Väterlicher und mütterlicher Einfluß.

Es ist gewiß wichtig zu wissen, welches der Eltern den Charakter des Kindes am meisten beeinflußt. Viele meinen es sei die Mutter, weil ihr Blut dem Kinde Monate-lang zur Nahrung dient und ihre Gemüthsstimmung viel entscheidet. Manche sagen sogar, daß eine Mutter während der Schwangerschaft den Charakter des Kindes bestimmen kann durch ihre Lebensweise und suchen dies durch viele Beispiele zu beweisen. Meine Ansicht ist, daß der Einfluß beiderseits gleich groß ist, da der Vater an der Erzeugung so viel Antheil hat wie die Mutter; und die Nahrung die das Kind nach der Empfängniß aus dem Blute der Mutter erhält, hat nicht viel mehr Einfluß auf seinen Charakter, als seine Nahrung nach der Geburt.

Galton hat in der Lösung dieser Frage wol das Meiste gethan. Er verfolgt die Biographien einer Anzahl hervorragender Männer, verschiedener Stellung, und findet, daß unter Staatsmännern, Befehlshabern, Richtern, Klassikern und Gelehrten 70 aus 100 ihr Talent hauptsächlich vom Vater herleiten, 30 von der Mutter. Bei Poeten und Künstlern ist der mütterliche Einfluß noch bedeutend geringer als der väterliche, nämlich 94 zu 6 bei Ersteren und 85 zu 15 bei Letzteren. Er findet aber, daß große Theologen ihr Talent hauptsächlich von ihren Müttern erben (73

aus 100.) Doch gibt Galton zu, daß diese scheinbare Unfähigkeit der weiblichen Linie davon herrühren mag, daß die Töchter hervorragender Männer seltener heirathen als andere Frauen, mit Ausnahme der Töchter ausgezeichneter Theologen. Aus diesen Resultaten ginge hervor, daß die geistigen Fähigkeiten vorwiegend vom Vater, die sittliche Natur von der Mutter stammt. Dies ist jedenfalls der Wahrheit nahe und auch ganz naturgemäß. In Bezug auf die Körperbildung, scheint dasselbe Prinzip zu gelten, der Vater überträgt Knochen, Muskeln, Herz und Lunge, die Mutter hingegen die das Leben erhaltenden Organe. Diese Punkte mögen dienlich sein in der Entscheidung über physiologische Zusammengehörigkeit, für Personen die heirathen wollen. Im Ganzen kommen wir zu dem eben aufgestellten Satz zurück — daß der Einfluß beider Geschlechter auf ihre Nachkommen ungefähr gleich ist, und so soll es auch wol sein; denn dadurch erhalten beide gleiche Rechte au denselben und dies legt beiden, wenn auch in verschiedener Weise, doch gleiche Pflichten auf. Beide Eltern sollen in der Erziehung eines Kindes ihre Einflüsse geltend machen; denn es gibt vieles, was nur eine Mutter dafür thun kann, aber auch vieles, was allein im Bereiche des Vaters ist.

Zweiter Theil.

Kinderpflege.

„Wer ist ärmer als ein Kind!
An dem Scheideweg geboren, —
Ohne Führer geht's verloren;
Wer ist ärmer, als ein Kind!
Wer dies einmal je empfunden,
Bleibt den Kindern stets verbunden.

Zu mir sendet Gott das Kind,
Das nicht weiß was thun, was lassen;
Wie ich gebend bin gesinnt,
Wird sein Herz die Gabe fassen.
Zu mir sendet Gott das Kind.

Willst Du segnen, lehr' ein Kind;
Aus dem Körnlein werden Aehren,
Wie Dein Körnlein war gesinnt,
Wird das Brod die Welt einst lehren.
Willst Du segnen, lehr' ein Kind.

Welche Würde hat ein Kind!
Sprach das Wort doch selbst die Worte:
„Die nicht wie die Kinder sind,
Geh'n nicht ein zur Himmelspforte."
Welche Würde hat ein Kind!

Wer dies sang, war auch ein Kind,
Und ist jetzt ein armer Sünder:
Und er schreibt auf Sturm und Wind:
„Wachet über Gottes Kinder!"
Wer dies lies't, war auch ein Kind."

(Brentano.)

Kinderpflege.

„Das Kind ist ein Werdendes, ein noch Unvollendetes, ein Sprößling, welcher im Begriffe und fähig ist, zum Baume heranzuwachsen. Das Kind ist körperlich und geistig noch ebenso unausgebildet als hülflos, allein dasselbe ist rücksichtlich des Körpers und Geistes einer außerordentlichen Vervollkommnung fähig. Wie die Knospe nach und nach die schönste Blüthe entfaltet und die herrlichste Frucht hervorbringt, so ist auch das Kind körperlich und geistig so organisirt, daß es den höchsten Grad von Menschenveredlung zu erreichen vermag. Das Kind trägt einen Schatz in sich, welcher mit nichts zu vergleichen ist, welcher aber nach und nach enthüllt und entwickelt werden muß.“ (Dr. Jörg.)

Zuerst muß nun die Sorge auf die körperliche Entwickelung gerichtet sein, da, (nach dem Sprüchwort der Alten, “corpore sano mens sana sit”,) nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnen kann, weshalb die folgenden Anweisungen vorwiegend auf den Körper des Kindes Bezug haben.

1) Nabelschnur. — Diese muß sobald das Kind geboren ist durchschnitten werden; dadurch wird es ein selbstständiges Wesen.—Doch darf dies nicht geschehen ehe das Kind athmet oder schreit, oder so lange die

Nabelschnur noch heftig pulsirt. Auch muß dieselbe etwa 3 Zoll vom Leibe des Kindes und einen Zoll weiter noch einmal gut umbunden und zwischen beiden Bändern durchschnitten werden.) Ist das Kind gewaschen, so wickele man die Nabelschnur in weiche, trockene Läppchen, so wie man einen Finger umwickelt, und lege sie aufwärts oder nach links. Lege die Binde an, so daß sie vorne zusammengesteckt wird, um leichter nachsehen zu können, und wenn nöthig, lege ein weiches reines Läppchen zwischen sie und den Leib. Niemals öle die Läppchen, da die Nabelschnur trocknen und nach vier oder fünf Tagen abgehen soll, Oel dieselbe aber zähe hält. Wurde sie durchschnitten nachdem sie aufhörte zu pulsiren, so ist nichts zu befürchten, war man aber zu eilig, im Durchschneiden, so wird gewöhnlich das Abfallen lange anstehen und eine wunde Stelle zurücklassen, welche sogar gefährlich werden kann. Wurde alles recht gethan, so bedarf es nach dem Abfalle nichts als eines Leinwandläppchen erwärmt und mit ein wenig Schafstalg bestrichen; wenn wund, soll eine gespaltene Rosine, gekernt und daraufgelegt, gut sein.

2) Waschen. — Sobald die Nabelschnur durchschnitten, muß das Kind in ein warmes Bad gebracht werden. Das Waschen soll vorsichtig und schnell geschehen mit recht warmem, aber nicht zu heißem Wasser und Fett oder Oel von der reinsten Sorte. Seife reizt und Kinderpulver schließt die Poren der Haut; in den ersten 3 Wochen reinigt Oel und warmes Wasser das Kind besser als Seife. Dr. Lozier sagt, er habe, seitdem er die Seife abgeschafft, selten ein Kind an wunden Augen oder rother Haut (rash) leiden sehen. Die Geschlechtstheile sollten jedesmal wenn die Win-

del abgenommen wird, gut geölt werden. In der ersten Lebenswoche sollte ein Kind beim Waschen nicht ganz entkleidet werden; es ist zu ermüdend. Man wasche einen Theil nach dem andern. Ein sehr Erfolgreicher, gelehrter Geburtshelfer in Brooklyn erlaubt nicht, daß ein Kind gewaschen und angekleidet werde bis es 24 Stunden alt ist. Er ölt es gut ein und wickelt es in warme weiche Lappen, daß nur das Gesicht bloß bleibt, thut es an die Brust und befiehlt, es so bis zum nächsten Tage zu lassen. Sehr schwache, und besonders sieben Monats Kinder werden so eine ganze Woche behandelt. Wasche niemals ein Kind gleich nachdem es Nahrung zu sich genommen, weil die Verdauung dadurch gestört und Kolik, Krämpfe und oft plötzlicher Tod herbeigeführt werden. Man wasche bei einem vollen Bade immer den Kopf zuerst, weil sonst das Blut nach dem Gehirn getrieben und das Kind unruhig wird. „Das Baden kleiner Kinder mit warmem Wasser ist nur in den ersten Lebensmonaten zweimal täglich nöthig, später aber mehr oder minder schwächend. Sobald daher ein Kind sechs bis sieben Wochen alt ist, muß das Wasser zum Waschen jeden Tag etwas kälter genommen werden, so daß bei dem Alter von 8 Wochen schon frisches Wasser zur Anwendung kommt.

„Man wäscht Morgens zuerst den Rücken, indem man das Kind auf einer weichen Unterlage auf den Bauch legt und mit einem ausgedrückten Schwamm, vom Genick an, die Rückenwirbelsäule hinunterstreicht; man wiederholt dies nach jedesmaligem Eintauchen und Ausdrücken des Schwammes 9—12 mal und trocknet schnell ab. Sodann wäscht man Kopf und Arme,

dann Brust und Bauch und endlich die Beine, indem man jeden Theil erst abtrocknet, leicht bedeckt und endlich das Kind so schnell wie möglich ankleidet, weil sich dann die innere Wärme entwickelt, die stärkend und belebend auf dasselbe einwirkt. Durch eine so naturgemäße Erziehung werden die Kinder kräftig und gesund."

„Manche Mütter die dies gelesen und doch nicht gethan, sagen: (Ich wagte es nicht, ganz kaltes Wasser zu nehmen weil ich fürchtete das Kind zu erkälten.) Diese Ansicht ist, wenn auch mütterlich, so doch sehr irrthümlich, da gerade durch das Warmwaschen Erkältung erzeugt werden kann. Das wird mancher Erwachsene aus Erfahrung wissen; hat er sich warm gewaschen und tritt in die frische Morgenluft, so überfallt ihn ein Fröstelu, was durchaus nicht der Fall ist, wenn er sich mit ganz frischem Wasser gewaschen. Kaltes Wasser erzeugt Wärme, warmes Kälte, ersteres stärkt, letzteres schwächt." Lutze.

3) Nahrung — Sobald das Kind gewaschen und gekleidet ist lege man es an die linke Brust der Mutter. Es liegt so auf der rechten Seite welches die Schließung der Herzöffnung begünstigt, durch welche vor der Geburt die arterische Zirkulation so thätig war, nun aber aufhört; bleibt sie offen, so mischt sich das reine mit dem unreinen Blut; dies gibt dem Kinde eine bläuliche Farbe, woran oft Kinder sterben. Man kann mit dem an die Brust legen auch einige Stunden warten, bis die Mutter etwas genossen hat (Eine Wassersuppe, Haferschleim ꝛc). Erhält das Kind nicht sogleich Nahrung aus der Brust, so darf es keinen Thee, sondern ein wenig Zuckerwasser bekommen. Kann es

nicht saugen, so untersuche man die Zunge, und wenn sie von einem Häutchen gehalten wird, schneide man dies mit einer stumpfspitzigen Scheere durch; mit Vorsicht jedoch, nicht weiter zu schneiden als das dünne Häutchen geht, weil dann gleich eine kleine Ader liegt.

Jede gesunde Mutter muß es sich zur heiligen Pflicht machen ihr Kind selbst zu nähren, wie die Natur es gewollt hat. Ihre eigene Gesundheit und zukünftiges Glück verlangen es, und es ist Unnatur das Kind ihres Herzens von ihrer Brust zu lassen, so lange noch ein Tropfen Milch darin ist. Dr. Jörg sagt:

„Das Weib ist mit dem Ernähren des Kindes nur halb fertig, wenn es dasselbe zur Welt geboren hat. Das Kind soll 80 Wochen von den Säften der Mutter — von ihrem Nagrungsüberschusse leben, die erste Hälfte dieser Zeit aber in und die zweite außer ihrem Leibe.“

Ein anderer Schreiber sagt:

„Es ist eine ebenso allbekannte als traurige Erscheinung, daß beinahe die Hälfte der gesammten Menschheit in den frühesten Kinderjahren bereits wieder hinwegstirbt. Wir können aber nicht annehmen, es liege dieses schon in der Absicht der Vorsehung und in der nothwendigen Ordnung der Natur, daß so viele mit den höchsten Anlagen begabte Wesen aus dem Nichts hervorgezogen werden um einfach wieder hinwegzusterben, bevor sie sich über die Existenzweise des Pflanzen- und Thierlebens hinaus entwickelt haben. Es ist vielmehr mit der größten Wahrscheinlichkeit anzunehmen, daß neben der ungeregelten und ungesunden Lebensweise der Eltern besonders auch die naturwidrige Behandlung der Kinder an dieser unverhältmäßig

großen Sterblichkeit die Hauptschuld trägt. Nun lehren es aber nicht blos die Aerzte und sämmtliche medicinische Handbücher, sondern die tägliche Erfahrung bestätigt es auch, daß die Muttermilch die natürlichste, einzig richtige Nahrung für das Kind ist; kein anderes Nahrungsmittel, welches es auch sei, kann vollkommen die Muttermilch ersetzen. Wir gehen aber noch weiter und sagen, daß gerade die Milch der eignen Mutter, wenn diese nicht selbst krank ist, für das Kind die einzige, ausschließlich zutreffende Nahrung ist. Sie kann durch Nichts vollkommen ersetzt werden, auch nicht durch die Milch der gesundesten Amme; denn die Muttermilch wird von der Natur ganz genau nach dem individuellen Bedürfniß und der leiblichen Beschaffenheit des Kindes, für welche sie bestimmt ist, zubereitet. Sie hat eine gewisse Aehnlichkeit mit dem Blute, von welchem das Kind vorher im Mutterschooß genährt worden war. Dieses Blut verwandelt sich um die Zeit der Geburt in der Mutterbrust zu Milch, um in dem saugenden Kinde wiederum zu Blut zu werden. Auch ändert sich während der Periode des Säugens und der Entwickelung des Neugeborenen die Milch in der Brust der Mutter. Anfangs ist sie wässerig, mit Casein versetzt und hält eine Abführ-Substanz (colostrum), was sich später verliert."

Von Sauge-Ammen haben sehr wenige reines Blut und es können von ihnen schreckliche Krankheiten auf das Kind übertragen werden; auch entwickelt sich seine Liebe zur Amme; nicht zu gedenken der gemeinen Triebe die es mit einsaugen mag. „Von dem verstorbenen Arzte Dr. Heim in Berlin wird erzählt, er sei einst zu einem Kinde gerufen worden, dessen bedenkli-

cher Zustand die Eltern in die höchste Angst versetzte. Nachdem Dr. Heim das Kind untersucht hatte, gab er die seltsam klingende Erklärung ab, das Kind sei betrunken. Da es aber noch ein Säugling war, so war man eher geneigt, den Arzt für betrunken zu halten, als das Kind. Bald nachher aber stellte es sich heraus daß der Arzt richtig geurtheilt hatte, denn die Amme, hatte vor dem Säugen viel Branntwein getrunken. Ebenso erzählt ein römischer Schriftsteller vom Kaiser Tiberus, der am Delirium tremens litt, daß er die Trunksucht von seiner Amme geerbt habe. Doch sagt Dr. Lutze vernünftig: „Wenn die Mutter nicht stillen kann, so nehme, wer es irgend kann, eine Amme, aber nie ohne dieselbe vorher von einem gewissenhaften, competenten Arzte untersuchen zu lassen. Man muß auch zu erforschen suchen ob in ihrer Familie keine sonstigen Krankheiten, wie Lungenschwindsucht, Krebs, Nerven- und Geisteskrankheiten vorkommen.“

Diese Nothwendigkeit das Kind einer Amme zu übergeben, tritt aber uur dann ein, wenn die Mutter äußerst nerbös, hysterisch, schwindsüchtig oder zu Geistesstörungen geneigt sein sollte, oder wenn sie an einer sonstigen schweren Krankheit leidet. Allein solche wirklich zutreffende Entschuldigungsgründe kommen doch nur in selteneren Fällen vor; in der Regel sind dieselben vielmehr von solcher Art, daß wir sie mehr oder weniger als friol und unsittlich bezeichnen müssen. Oder sollte wohl diese Bezeichnung zu stark sein für Frauen, welche sich der Erfüllung dieser ersten und schönsten Mutterpflicht entziehen, etwa weil sie glauben, daß ihre Körperschönheit darunter leide, oder weil sie während der Zeit des Stillens nicht so ungehindert

Bälle und Concerte, Kaffee-Visiten udgl. besuchen können? Alle frommen und wahren Mütter haben es darum auch von jeher als eine Ehrenpflicht betrachtet, ihre Kinder selbst zu nähren, woher denn auch das uralte Volkssprichwort kommt: „Dies hast du mit der Muttermilch eingesogen.“ Muß ein Kind ohne Mutterbrust aufgezogen werden, so gibt man ihm in den ersten Tagen einen Theelöffel voll reinen weißen Zucker in eine halbe Tasse heißes Wasser; dazu thue einen Theelöffel voll süßen Rahm, oder ein Drittel Milch und zwei Drittel Wasser (der Zucker wird immer zuerst in kochendem Wasser aufgelöst; dann die ungekochte Milch dazu gethan; dann nehme man einige Wochen halb Milch und halb Wasser, nachher zwei Drittel Milch und ein Drittel Wasser. Nach etwa drei Monaten kann man anstatt des Wassers ein wenig Gersten- oder Haferschleim nehmen.

Alle ganz jungen Kinder müssen tagsüber alle zwei, nach drei Monaten alle drei Stunden Nahrung erhalten, (nach neun oder zehn Uhr abends und während der Nacht so selten wie möglich). Man lasse sie nicht liegen bis sie aufwachen und nach Nahrung schreien, da gesunde Kinder fast immer schlafen sollten, bis sie drei Monate alt sind. Sachte an die Brust gelegt, stört sie nicht so sehr, daß sie aufwachen. Laß das Kind niemals an Gummi saugen, besonders nicht an weißem, welcher kohlensaures Blei enthält, ein sicheres Gift, und weil aus solchem Saugapparate die Nahrung leichter als aus der Brust kommt, will ein Kind bald letztere nicht mehr. Dr. Lozier: „Ich habe die Wirkung der weißen Rubber-Warzen viele Jahre beobachtet und fand, durch denselben verursacht, Fälle

von Rückrath-Verkrümmungen — einen förmlichen Buckel — oft faule Zähne, unzählige Male wunden Mund und Durchfall oder Ruhr, oftmals tödtlich ꝛc. Aller Gummi — auch Spielsachen davon — sollte aus der Kindenstube verbannt sein."

Irgend ein Kind kann zuerst mit einem Löffel gefüttert werden und nach einigen Wochen wird es aus einem Becher oder Tasse trinken. Soll es aber absolut saugen, so kaufe man eine Warze von Glas oder Porzelan; doch wegen der Nothwendigkeit absoluter Reinlichkeit ist ein Löffel und Becher oder Glas allem andern vorzuziehen.

Aeußerst nachtheilig sind die Lutschbeutel, die man den Kindern in den Mund stopft damit sie ruhig sind, wenn sie schreien; in diesen wird die Milch meistens sauer und die Kinder verderben sich den Magen.

4) Stuhlausleerung. — Die erste Milch von der Mutterbrust befördert die erste Ausleerung, wenn Mutter und Kind gesund sind; wenn nicht, so empfiehlt Dr. Lozier einen Theelöffel gewöhnlich starken Hollunderblüthen-Thee, mit ganz wenig braunen Zucker oder Molasses versüßt. Dies soll warm alle zwei Stunden gegeben werden, bis gute Ausleerung erfolgt, doch soll man immer 24 Stunden warten, ehe man eingreift.

5) Wundsein — wird durch öfteres Waschen mit frischem Wasser, oder Arnikawasser (10—15 Tropfen Arnika-Tinktur zum Wasser) und dadurch daß die Mutter das Kind nie naß liegen läßt und jedesmal beim Trockenlegen abwäscht (mit verschlagenem Wasser wenn das Kind warm ist), aber nie mit einem rauhen

Handtuch reibt, sondern die wunden Stellen nur mit zarten Tüchern tupft.

6) Kolik und Unruhe — Gib Chamomilla-Tinktur, zwei bis drei Tropfen in ein halbes Weinglas Wasser, rühre gut und gib einen Theelöffel voll alle 15 Minuten bis besser; wärme den Löffel ein wenig.

7) Kleidung. — Diese sei für ein neugeborenes Kind von weichem zartem Stoff. Verlangt die Jahreszeit Wolle so nimm die weichste. Manche Mütter füttern ihre wollenen Bänder mit altem weichem Linnen oder weißer Seide, welches sehr schön ist. Im Som-soll alles von Flanell, mit weichem Linnen gefüttert, oder ganz von letzterem sein, ohne Säume. Wollene Fußtücher oder Unterröcke sind immer passend, in unserm veränderlichen Klima; doch werden die zarten Füßchen roth davon, so schütze sie mit Linnen, Baumwolle, oder Seide. Die Windeln seien von weichem Linnen mit (cotton) Flanell darüber. Rubber Tuch werde vermieden, denn es schwächt das Kind, weil es zu luftdicht ist, die Ausdünstung verhindert und die stärkende Luft abhält. Dr. Lozier: „Rubber Windeln sind ein Fluch für Kinder. Ein Fall von krummen Beinen, den ich beobachtete hatte keine andere Ursache als diese."

Mache die Kleidchen mit so wenig Säumen und Einfassungen wie möglich. Stärke nie Kinderkleider. Manches Kind wird zu Tode gedoktert zur Beruhigung, da es nie unruhig würde, wenn es bequem gekleidet wäre. Altes oder weiches neues Mousselin paßt am besten für Nachtkleider und diese seien weit und mit langen Aermeln. Wenige nehmen genug Rücksicht auf die zarte Haut der Neugeborenen. „Sein erstes

Schreien" sagt Dr. Lozier, wird dadurch verursacht, daß die Haut an die Luft kommt, und obwol es den Zweck hat die Lungen auszudehnen, ist es nicht immer nöthig Ich habe zur Probe oft ein Kind vorsichtig mit weichen warmen Tüchern bedeckt und viele meiner gesundesten Babies haben aufgeschaut und geathmet ohne zu schreien."

Bei Kinderkleidern ist Folgendes zu beobachten: gleichmäßige Wärme; keine festen Binden, so leicht wie möglich (je nach der Wärme) und das Gewicht an den Schultern hängend. Ein berühmter Pariser Arzt sagte: „Ich glaube, daß während der 26 Jahre meiner Praxis in dieser Stadt, zwanzigtausend Kinder zu Grabe getragen wurden als Opfer der Mode „entblößter Arme." Als diese Mode hierzulande im Gange war, soll Boston derselben jährlich 5000 Kinder geopfert haben. Arme und Beine verlangen ebensoviel, wenn nicht mehr Schutz als andere Theile des Körpers; und in unserem veränderlichen Klima sollten Kinder, nicht gerade beschwerlich, aber doch genügend gekleidet sein, den ganzen Körper gleichmäßig warm zu halten. Auf dem Bauche sollten Kinder in den ersten zwei bis drei Jahren kurze Flanell-Bänder tragen, am Leibchen befestigt, zum Schutz der Eingeweide; reizt Flanell zu viel, so nehme man weicheres Tuch. Die Kleider dürfen nie fest anliegen, besonders um die weichen dehnbaren Knochentheile, wie das Becken. Dr. Lozier: „Ich sah den untern Theil der rechten Lunge eines fünf Monate alten Kindes, welches plötzlich gestorben war, ganz verhärtet, weil zu fest zusammengeschnürt. Die junge Mutter dachte in ihrer Unwissenheit, da das Kind ein Mädchen sei, müsse sie früh seine Taille for-

miren.“ Besonders darf man bei kleinen Mädchen die Windel nicht zu fest anziehen, noch sollte ihre Bewegung durch lange Kleider und dergleichen verhindert werden. Der Rumpf der Knaben und Mädchen ist völlig gleich und wir sehen in Gesundheit und Lebenskraft wenig oder gar keinen Unterschied, wo er nicht durch Schnüren, schwere Röcke, bloße Hälse, Arme und Beine herbeigeführt wird. Schnüren hält das Blut ab nach Herz und Lunge zurückzukehren und verursacht Verunreinigung desselben durch Kohlensäure. Wird das Blut nicht in den Lungen gereinigt und mit Sauerstoff (Oxigen) versehen, so gibt es dem Körper weder Kraft noch Leben.

8) Entwöhnen. — Die Zeit des Entwöhnens richte sich nach der Gesundheit der Mutter und der Entwickelung des Kindes. Gewöhnlich fällt es in den 9. Monat, wo eine Abnahme der Milch zu bemerken ist und auch das Kind schon Zähne hat, die es befähigen, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Manche Mütter müssen jedoch schon früher entwöhnen; schwächliche Kinder hingegen sollten die Brust länger haben, auch sollte ein Kind nie in den heißen Sommermonaten entwöhnt werden; dasselbe geschehe nach und nach, erst am Tage. Erhält ein Kind die Brust im Schlaf, noch einige Tage, so wird es sich, wenn wach, nichts daraus machen; man gewöhne es allmählich an andere Nahrungsmittel und entziehe ihm nach und nach die Brust. Während sich die Zähne bilden ist das Blut oft zu arm an Nahrung dafür und sollte durch knochenhaltige Nahrung unterstützt werden (Weizen nebst Kleie enthält Phosphor, folglich ist Farina-Brei und frische gute Milch, mit wenig oder keinem Zucker

gut). Ist das Kind noch an der Brust, so ist auf die Diät der Mutter zu sehen.

Feste Speisen darf ein Kind erst dann erhalten, wenn es Zähne hat, sehr bald jedoch, wenn es Durst hat auch frisches Brunnenwasser, oder Wasser und Milch; aber nicht Thee oder Bier. Man halte die Mahlzeiten regelmäßig. Morgends und abends bleibe womöglich Milch die Hauptnahrung, mittags ißt das Kind ungewürzte Hausmannskost mit, jedoch noch wenig oder gar kein Fleisch; in Zwischenmahlzeiten Milch und trockene Semmel, oder gut ausgebackenes Brod, auch Obst. Für Durst ist frisches Wasser das Beste.

Wenn ein Kind in dieser Weise nach dem Entwöhnen regelmäßig seine Mahlzeiten hält und man dasselbe nie zum Essen zwingt, so kann man darauf rechnen, daß es einen gesunden Magen behält.

9) Frische Luft. — Diese ist für Kinder wichtig und sollte ihnen täglich zu Theil werden, sobald sie stark genug sind hinausgetragen zu werden und wenn das Wetter es erlaubt. Im Sommer ist dies fast selbstverständlich, nur trage man sie nicht nur in enge Straßen, sondern auf freie grüne Plätze, wo Bäume stehen; dort enthält die Luft am wenigsten Kohlensäure, deshalb ist der Aufenthalt auf dem Lande so empfehlenswerth. Doch auch im Winter soll ein Kind täglich an die frische Luft und wenn auch nur eine kurze Zeit. Alle, die kalt gewaschen werden, können es gut vertragen, denn: Gewöhnung an die Kälte ist das sicherste Mittel gegen Erkältung und der Genuß frischer Luft ist wahre Arznei für ein kleines Kind; nur bei stürmischem, trü-

dem und besonders feuchtem Wetter, mache man eine Ausnahme.

Wie das Kind Speise und Kleidung zum Leben nöthig hat, so ist auch gute Luft und möglichst viel Sonnnenschein unerläßlich nöthig. Ebenso nöthig für Kinder wie für Pflanzen. Man gebe ihnen stets die reinste Luft zum Athmen; vermeide Zugluft über die Schlafstelle und decke ihre Gesichter im Schlafe nie zu, außer wenn das Haar vom Waschen noch naß, oder der Kopf noch ganz kalt ist und dann nur mit einem leichten Tuch.

10) Kopfbedeckung. — Es ist natürlich, ein Kind mit bloßem Kopfe gehen zu lassen; doch einige Vorsichtsmaßregeln lasse man dabei nicht außer Acht.

So lange der Kopf noch wenig behaart ist, hüte man sich das Kind mit bloßem Kopfe aus dem warmen Bette an die frische Luft zu tragen, oder dahin, wo es vom Zuge getroffen wird. Man bedecke in den ersten zwei Monaten den Kopf des Kindes stets mit einem Mützchen, je nachdem die Jahreszeit es mit sich bringt, dünner oder wärmer; fangen die Haare an zu wachsen, kann es bei schönem Wetter bloßköpfig ins Freie getragen werden; gegen stechenden Sonnenschein schützt man das Kind am besten mit einem Strohhut.

Zu ängstliches Verhüllen des Kopfes verwöhnt die Kinder, hindert den Haarwuchs und die Bildung der Hirnschale. Schon Herodot erzählt, daß, als man nach der Schlacht bei Pelusium, wo die Perser gegen die Aegypter kämpften, die Todteu begrub, man erstaunte die Hirnschädel der Perser so mürbe zu finden, daß man sie mit einem kleinen Stein durchlöchern konnte, die Köpfe der Aegypter hingegen so fest, daß man sie kaum

mit einem großen Stein zerschlagen konnte. Schon er findet die Ursache darin, daß die Aegypter den Kopf von Jugend auf beschoren und unbedeckt trugen, bei jeder Witterung, die Perser hingegen eine, dem Turban der heutigen Türken ähnliche Kopfbedeckung, im Hausa und draußen trugen.

11) Bewegung und Ruhe. — Wie viele Kinder werden nicht zu Krüppeln gemacht durch unwissende Mütter, die sie in Hochstühlen eingeschlossen halten, damit sie nicht auf dem Boden, (dem Paradies der Kinderwelt) kriechen und ihre schönen Kleider besudeln. Man lasse ihnen so viel wie möglich Platz und Gelegenheit zum Bewegen und Spielen. Nach dem Spiel, ob draußen oder drinnen, komme Ruhe. Kinder sollten, so lange wie möglich, tagsüber ein Schläfchen machen und im warmem Wetter nach dem Erwachen gewaschen werden. Die beste Zeit zum Schlafen ist vor dem Mittagessen.

12) Liebkosen — Man athme einem Kinde nie ins Gesicht. Der aus den Lungen strömende Athem ist giftig und fällt wie ein Nachtthau auf des Kindes Gesicht, besonders wenn es trinkt und schläft. Sobald man ein Kind warm halten kann, soll es allein schlafen, ohne daß man es schaukelt.

Die Gewohnheit zu kleinen Kindern zu sprechen oder zwitschern, ist sehr übel, weil dadurch Nerven und Gehirn zu früh gereizt werden Sie zu küssen, besonders auf den Mund, ist grausam und ungesund, weil der unreine Athem ihnen in den Mund kommt. Wer küssen will, küsse die Händchen oder Füßchen, aber nie das Gesicht.

13) Schließlich seien noch Gemüthsbeweg-

ungen säugender Mütter erwähnt und deren Wirkung auf die Milch. Man weiß daß ein Zornesausbruch dem Kinde Schmerzen verursacht. Alle unangenehmen Erschütterungen und Aufregungen sollten von einer Stillenden sorgfältig vermieden werden. Es ist des Weibes höchster Ruhm und Zier Mutter zu sein und das sollte jedermann stets anerkennen.

Auch hängt die Gesundheit des Verstandes, wie schon bemerkt, so viel von der Bildung und Gesundheit des Körpers ab und diese so vielfach von der mütterlichen Fürsorge. Vermeide ferner alle geistigen und reizbaren Getränke, denn nur zu oft werden durch Unmäßigkeit der Mutter Trunkenbolde erzeugt. Viel Confect ist voll Wein und Brandy und auf solche versteckte Weise wird das Verlangen nach alcoholischen Stimulanten erzeugt; und wenn dadurch auch das Leben vielleicht nicht verkürzt wird, wird es doch zum Fluch für viele.

14) Geistige Anstrengung. — Dazu sollten Kinder nicht gezwungen werden ehe sie etwa sieben Jahre alt sind, weil vorher ihr Gehirn noch zu weich und zart ist. Doch kann man ihr Gedächtniß allmählich und langsam mit nützlichen Dingen anfüllen; wie z. B. die Wahrheit von der Lüge, Recht von Unrecht zu unterscheiden, ihre Mitmenschen zu lieben, deren Rechte anzuerkennen und sich vor der Sünde zu fürchten.

15) Schließlich möchte ich nochmals allen Müttern einprägen, daß Säuglinge und Kinder Milch durchaus nur frisch und ungekocht haben dürfen, besonders wenn sie die Mutterbrust nicht haben können. Gekochte Milch ist sogar für Erwachsene schwer zu ver-

dauen, für Kinder fast unverdaulich, liegt ihnen deshalb wie Blei im Magen und geht wieder von ihnen wie sie genossen wurde, d. h. ohne dem Körper Kraft mitzutheilen; und unzählige der kleinen Würmer müssen somit an Erschöpfung zu Grunde gehen, denen nichts weiter fehlt, als eine für ihren zarten Magen passende Nahrung.

